时间看得见

王潇 著

王潇：

你是谁？你要去哪里？你要怎么去？你要用多快的速度到达？

保持好奇心，保持把事情弄明白的兴趣。每日，每月，每年，以求寸进。

如果你想要日常的快乐，快乐就在每个当下细微目标的达成里。

满足于现在，不满足于未来。

坚信自己的人生是一场好戏，永远期待下一场好戏。

我们终将被时间引领到我们创造的自己面前。

中信出版集团

版权信息

书名:时间看得见

作者:王潇

ISBN:9787508690278

中信出版集团制作发行

前言　信所未见之事

对于这本书，我赋予它一个重要使命——它要成为一本人生结构之书。

一年前，中信出版社向我约稿，说市面上流行的“手账”书大多是日本人写的，希望能有一本采撷我国文化底蕴和生活方式，引导我国手账爱好者的工具书面世。我欣然应允，作为“手账天后”，自觉写这本书非我莫属，当仁不让。

结果一写就是一年。

我当然熟悉手账，手账是我的“幼功”。我熟悉手账的皮革、纸张和工艺，就像厨师熟悉食材。打眼一看，拇指和食指一捻，我就能判断用纸的类别、克数、质感，呈现什么色泽，散发什么气息。不过这些只是皮相，我更熟悉功能性手账。我熟悉功能性手账应该像建筑师熟悉建筑，通过打量横线和点阵揣摩空间的意图，在交叉划分的页面里，让使用者在上面行走。

但我实在无法仅仅通过描述横线和点阵的用法，去说清一个手账到底如何实现功能，这就像强行将一袋水泥和一栋建筑对等，脱离设计图纸，一切无从谈起。因为，每一立方厘米水泥的摆放都是建筑立意的投射，正如你的每一分钟都是你选择目标的结果。当你有了目标时，你的手账才有了功能。

无论我们如何争辩人生是否应该被规划，时间是否可以被管理，每个人毕竟都拥有若干“水泥”，而当时间流逝时，无论“水泥”被精心使用还是随意堆放，最终总有呈现的时候。虽然你说你从来没打算长

成个栋梁，一心想成为庭院，但庭院也是一种呈现，这种呈现最好不辜负每块材料，如此才会像模像样，求仁得仁。

我猜我应该写的，一定不能是一本《水泥使用手册》，因为手账能构建大事，能让使用者十年磨一剑，所以别把它用小了。手账代表你内心深处日复一日、矢志不渝的那个东西，它来告诉你每一天都是算数的，再一本本帮你铺陈去往远方的台阶。有了它，你完全可以相信你的每一天并不是在造一块砖，也不是在砌一面墙，而是像安藤忠雄本人那样在建一座教堂。

关于手账的真谛就是：手账，它属水，水滴石穿；它也属木，十年树木。但它只是个工具，脱离使用者穿透时间的野心，横线和点阵只配给出细碎的方法论。

我应该写的是《建筑的完成》，我们要成为建筑师，而不是砌墙工，要研究成为建筑师的庞杂准备工作，要研究每个小时和每一天如何度过。在漫长的时间里，要一直为了那个图景提着一口真气，从无到有，一砖一石地堆积。

愿我们都成为建筑师，醉心于构建自己的人生结构，研究其基础的支撑、思考用什么材料、如何装饰空间和庭院，期待在上面行走、停留和邂逅，感受光与风。到那时，建筑才算完成。

在隆冬，我终于知道，我身上有一个不可战胜的夏天。

——阿尔贝·加缪——

1　认识你的系统

一想到我的生命消逝得那么迅速，而我并不是真正地活着，我就受不了。

欧内斯特·海明威

去年过生日那天，我突然想到一件事：像每年的生日一样，我们每年也同样会有一个忌日，这个日子一定像生日一样，是个非常确定的日期，存在于每年的某一天，只是在那天来临之前，我们对它一无所知。

我被自己的想法吓了一跳。

忌日会不会就在今天呢？比如现在，天空晴朗，街上车来车往，老人牵着狗走过，我在黄昏喝了今年春天的第一杯冰镇啤酒，对多少年后我会在同样一个春天里告别世界浑然不知。

那一天也许也是天空晴朗，街上车来车往，老人牵着狗走过，一个人在黄昏喝了她春天的第一杯冰镇啤酒，透过玻璃窗望着这世界，胡思乱想。但那个人已经不是我，她正在看的这个世界已经没有我了。

想到这里，我简直无法再继续想下去，只感到巨大的寂寞。

想到这里，却也觉得我需要好好地想下去。是的，每年都有一个忌日，无论我多不愿意承认人生有起止。

人们早已习惯把生日当作一个重要的计量节点去回顾、许愿，当作一些事的终止和一些事的开始。但所有人的人生都有两个刻度，尤其在成人的生命里，后面那个截止日会越来越重要。它负责给我们每个人发一张时间表，谜一样的时间表。

然后一切的一切，就都在这张时间表里。无论你打算怎么度过今生，让它绚烂或者平淡，爱一个人或者爱十个人，成为战士或者田园诗人，都得在这张表里完成，你可以展开无穷无尽的想象，但截止日是你最大的限制。

这本书里将讨论的一切，是关于我们如何才能把这张抽象的巨大时间表缓缓展开在我们的面前，找到当下这一格，并探知未来的每一格，看随着刻度的延伸，我们的命运会被时间带去哪里。在生日许下的愿望里，我们都想要好的命运，而唯有这张时间表会提醒我们忌日的存在，在那一天到来之前，我们的渴望和行动都还算数，我们还拥有兑现命运所剩时间的机会。这张大大的时间表就是我们的命运地图。

而这世间所有的时间、进度和目标管理方法的存在，一切手账和清单的初心，都来自我们对有限人生里完成目标和抵达目的地的渴望，或者说是我们对有限人生里的那些未能完成和求而不得的恐惧。

在这本书里，我们把这张巨大抽象的时间表一格一格绘制出来，看它在每一个人生场景中会呈现怎样的面貌，看我们如何在一格一格的完成行进之中找到依据和规律，最终连接成我们想要的命运。

由于这是一本工具书，所以我希望每一个读者能够充分地使用它。请允许我从现在起，把大部分人称代词换成“我”和“你”。

“我”就是我本人，《时间看得见》这本书的作者，书中大量表单工具（解决方案）的设计者、实践者和讲解者，“你”就是正在读这本

书的你，咱们见过面或者没见过，但在这本书里，我们是并排站在巨大时间表前面的两个小人儿。

我会展开我的时间表，以它为例，尽量耐心讲解我在20多年间如何一格一格地精细拆分、如何研究推进、如何解决问题，就像展开我的命运一样。你也要展开你的时间表，但我们的出发状态和时间截止日应该不太一样或者区别很大，所以你将看到的所有解决方案都是参考基础，都可以按你的需求调整改变。重要的不是表格，是如何设计表格，是设计后如何执行，是思考问题的方法。

在读完这本书后，希望你能沉浸在自己专属的时间表和解决方案里，去展开属于你的命运。

在这第一章里，我们需要完成第一步——找到当下我们所在的这一格。当下所在的这一格是今天的起始点，为了找到它，你得向自己提出一系列的问题：

·你是谁?

·你要去哪儿?

·你要怎么去?

·你将以多快的速度到达?

以上是时间表内永存的4个问题，你将要终生面对和回答它们。无论处于时间表上的何时、何地，无论处于何种阶段和角度，你都应该可以随时做出回答；即使你暂时做不出回答，也最好正在努力思考着，你每天做的事最好都是为了探索这些问题的答案。

如果不讨论以上4个问题，就根本没有使用任何思考工具的必要，一切手账和清单都会形同废纸。

或许你探索了很久却还没有找到答案，或者找到之后仍在反复修改，但是如果你从未想过这4个问题，或者你的既有答案不是由你自己，而是由他人给出，那么你的生活就一定会面临麻烦，而且麻烦还会持续出现。你就像是站在交叉路口或者给毛线团整理线头，一步错，往下走就步步错，或者是始终找不到线头儿，于是更加谈不上找到起点和终点。

因此，我们必须想办法尽快给出答案。麻烦必须尽快解决。

给不出答案的原因有两种，分别是：

·你没想过或不知道什么人是你将要成为的人。

·你被迫选择做指定成为的人。

作为人，如果还处在这样的阶段，可以说是处在人生的初级阶段。这个阶段说得浪漫些，按照童话和电影里表现的那样，就是丑小鸭还没发现自己是白天鹅，孙悟空还没踏上取经之路，各种大英雄还不知道自己就是“The One”（那个人），还没到欣然接受使命的阶段。

这个阶段说得刻薄些，就是这时的人还只是一个会呼吸的生物，一堆肉泥，有一团混乱的情绪，还没发现此行的意义。也就是说，这个人还没有志向，没有信念，基本上就等同于没有灵魂。这就是一件有点儿悲伤的事了。

如果你是以上描述的两种人中的一类，你甚至会对这本书产生反感，觉得这是一本励志书，而励志书通常对你没用。你之前试过里面开具的相似药方，它们并没有对你起作用，你觉得励志很无聊，并且都是骗人的。

我觉得还是需要说明，我理解的志向是个囊括许多的泛指，不是指那些宏大、壮美的目标，甚至不是财富和成就这些东西。你可以把任何事物定为你的志向，任何唤起你激动、渴望和持久向往的东西，这里面必然包含着迷和爱这些私人化的体验，这些体验还能转换成持久的行为，否则就不能算数。

总之，不管是什么，你得先有个志向。如果还没有，就找到这个志向。

如果你还是觉得这是一本励志书，你也许会声称对“鸡血”和“鸡汤”都免疫。励志是对志向的激励，你如果连志向都没有，当然任何书和任何人都无法真正激励你。之前看书时，书里有声音喊出“奔跑吧少年”，你也曾感到浑身充满力量，想变成一个新人，想做一番事业，然而一转头周围所有人都冲出去了，你跟着跑了几步之后却只能疑惑地停下来。因为你不知道到底应该朝哪儿奔跑，你无处可去。

你说你免疫，那是因为你还没志向，不是一个奔跑者。你没在任何一条赛道上，否则奔跑者为什么要对加油者免疫呢？换个轻松的比喻，你不是一个歌唱者，还没站上任何一个属于自己的舞台，否则歌唱者为什么要对欢呼者和粉丝免疫呢？你以为宣称免疫是一件很酷的事，而真相是任何激荡人心的生活已和你无关。我只能说，站在巨大的时间表面前，这样的人生有点儿茫然和悲伤了。

我再次宣布，这是一本工具书，这本书要做的一件重要的事，是先帮助你探索你的志向（如果你还没有的话）。

可以这么说，人类所创造的一切东西都是本质先于存在，唯独人类自己除外。人之所以伟大，除了会创造，还在于能够赋予事物意义。之所以这些意义让人区别于动物，是因为意义能够超越饮食男女。

比如，人类创造了蜡烛，如果蜡烛会说话，它可能会这么回答时间表中的4个永恒问题：

·我是一支没有香味的，20厘米长，能持续燃烧一小时的蜡烛。

·我希望在停电的时候被点燃，照亮一个家庭的客厅。

·我需要在超市被买走，才能去到那个家庭。

·我不知道什么时候才能被买走，因为没有腿，我只能等待。

在它被创造为蜡烛时，就被规定了本质，它不能选择。即使它的梦想是做一把剪刀，即使它在燃烧、给别人带来光芒时并不感到幸福。尤其是它无法改变它的长度，也不能主动走向它的未来。但没关系，毕竟它感受不到痛苦（你就不一样了）。

人类和蜡烛完全不同，人类和自己创造的一切物体都不同，人的存在先于本质，人的本质和意义是存在之后被自己找到的。以下是存在主义的主要观点，说尽了存在的真谛，虽然有点晦涩，但我建议大家反复阅读：

1.存在主义，根据我们对这个名词的理解，是一种使人生成为可能的学说。

2.存在主义的无神论者，这些人里面得包括海德格尔以及法国的那些存在主义者和我。他们的共同点只是认为存在先于本质——或者不妨说，哲学必须从主观开始。

3.我们说存在先于本质的意思指什么呢？意思就是说首先有人，人碰上自己，在世界上涌现出来——然后才给自己下定义。

4.人就是人。这不仅说他是自己认为的那样，而且也是他愿意成为的那样——是他（从无到有）从不存在到存在之后愿意成为的那样。人除了是自己认为的那样以外，什么都不是。这就是存在主义的第一原则。

5.人确实是一个拥有主观生命的规划，而不是一种苔藓或者一种真菌，或者一棵花椰菜。在把自己投向未来之前，什么都不存在；连理性的天堂里也没有他；人只是在企图成为什么时才取得存在。

6.存在主义的第一个后果是使人人明白自己的本来面目，并且把自己存在的责任完全由自己担负起来。

7.不管人现在看上去是什么样子，他总有个未来要形成，总有个童贞的未来在等待他。

8.至于“绝望”，这个名词的意思是极其简单的。它只是指，我们只能把自己所有的依靠限制在自己意志的范围之内，或者在我们的行为行得通的许多可能性之内。

9.是懦夫把自己变成懦夫，是英雄把自己变成英雄；而且这种可能性是永远存在的，即懦夫可以振作起来，不再成为懦夫，而英雄也可以不再成为英雄。

10.人生下来可以是异教社会里的一个奴隶，也可以是一个封建贵族，也可以是一个无产阶级。但是永远不变的是生存在世界上所少不了的，如不得不劳动和死。

摘自《存在主义是一种人道主义》

这些观点用今天的话说就是：你定义你，你塑造你，你成为你。至于人生意义，你认为有就有；至于人生真谛，你认为是什么就是什么。

按照这些观点，如果意义和真谛你之前都还没想清楚，这不能怨你。当你还完全不知道你是谁，将要去哪里时，你已经被父母生下并在物理上存在了。然后基于我们人类进化和基因的特性，为了打败持续间歇出现的痛苦和无聊，我们纷纷开始出发探索自己的本质，这就是常说的寻找人生的意义。

对咱们普通人而言，这可以简单理解为：大家都常常经历痛苦和无聊，但是每个人打败各自痛苦和无聊的方法都不一样，十分个性化。这个方法前人有一些示范，周围有一些引导，亲戚有一些包办，但归根结底还是得自己选择。当然，根据叔本华的研究，在痛苦和无聊之间还有短暂的幸福，那感觉十分纯粹。既然生命是由一系列瞬间组成，那么人生的宗旨应该是尽可能多地拥有幸福的瞬间。人和人区别很大，各自认知的幸福瞬间也就分了多种层次，无论被认为是肤浅还是高尚，人人都在寻找。

继续用蜡烛举例。比如，你一开始不知道自己是蜡烛人还是剪刀人，你自我研究了很久，又探索了一番，认定自己就是蜡烛人。蜡烛人会认为燃烧是美好的事，燃烧时的光明会带来纯粹的幸福。你作为蜡烛人，当然会付出极大的代价等那一小时的光明——一生就燃烧一次，一次就燃烧一生。你父母是剪刀人，他们认为剪裁布匹或纸张才是幸福，对你的选择感到很气愤、很失望。但你了解自己，你心意已决，你不后悔，因为剪裁布匹或纸张的时候，你不快乐。

以上差不多可以理解为：建筑师父母苦口婆心地劝孩子做建筑相关的工作而孩子却做了警察。

蜡烛是个有点儿高尚的比喻，其实纯粹幸福并没有定义，完全凭个体主观定义，如何定义都可以。其实，我一直认为，对那些有可能带来纯粹幸福的事物，无论我们称之为目标还是志向，其实都是人类对欲望的具象化、量化和阶段性处理。欲望又按照安全感、温饱、自我实现等分层，但对于人生命里的许多瞬间而言，能让瞬间构建和附

着的事物必须具体。因此，你在人生的开端需要像密室寻宝一样，找到那些只属于你的“具体”。

总之，我认为它是那些让你终于拥有了、见到了、经历了就泪流满面，就觉得“这辈子值了，圆满了”的事情和时刻。这就是你的志向，如果你认为它是，那它就是。你定义你。

比如，如果你认定自己是蜡烛人并开始终生期待那燃烧的光明时，你就从会呼吸的生物变成了人，这一天将非常值得庆祝，因为你拥有了灵魂。

可能你会说我有灵魂，我有认知和感受，我失恋时辗转反侧，我读诗词、品红酒时也能伤春悲秋。这里我们应该区分，小情绪并不是有了灵魂才具有的能力，灵魂的真正能力是打开一扇门，而你被门后的世界击中，确认自己是为此而生、为此而活。

找到志向，找到灵魂，就像是找到原力、能量包和宇宙宝石那样的东西。你一旦找到它们，就可以接受使命，心甘情愿地踏上漫漫征途，并能够长时间忍受求而不得的痛苦。没办法，你在意什么，什么就折磨你。

你一旦找到它们，就会兴奋地频频展开时间表，看你又到哪里了、还能去哪里，就永远不会再提“随遇而安”这个词，因为对你来说，这世界早已不存在怎样都可以的境遇，万千境遇中，你只想要一个境遇：你要去那里，你就是想去。

你会将此时此刻视为命运，在深夜打开计划书写下神圣的目的地。你会渴望变成一个强悍、坚韧、期待冒险、日新月异的人。

现在，可以启程寻找了，你是未来所有的依托和原点，你只能从这里——你自己所在的地方出发。

再恢宏的蓝图，也需要你先画下一个准确的原点，找到你所在的格子。

那么再回到4个问题中的第一个问题：你是谁?

好，从今天开始，认识自己，再找到志向，践行只属于你的命运。

第一章要解决的问题是你能否通过有效归纳和整理一些日常问题，来完成认识自己的基础功课。这只是开始，是基础功课，但很多人连基础功课都还没做过。

首先，你需要安静地独处，然后思考，拿出一支笔，在后面的表格中记录。你还可以为此在电脑中建立一个word文档，以便日后对照和更新。

首先，写下日期，然后，请认真回答和记录以下问题，回答和记录的原则是：

第一，坦诚。

第二，明确你写的是“你现在是谁”，而不是“你想成为谁”。

第三，先写下第一直觉，再反复思考，允许自己修改反复思考的答案，但请保留第一直觉的答案。

接下来的这些问题，将帮助你完成一些关于“我是谁”的基础整理工作。

一个生日，一个忌日

用一段话描述你的出生：像书写传记一样写下你出生的由来——比如你家族的迁徙，你的祖先落脚的那个乡村或城市。写下你所知道的爸爸和妈妈相遇时的情境，以及促使他们相遇的人生节点。究竟时间长河中的哪些事件是你出生在世间的一个个前提。写下这些前提。你可能会发现你的出生是微小概率，如此随机。你也会发现加上了时间、地点的描述，你看上去像时间长河里的一个主人公，这样的主人公你应该让他（她）有故事发生。

为了认知你出生的可贵，你可以再想象一下若你从未出生的情境。如果世界上从未有过你这个人：你爸妈走在相遇的路上，途中一个人突然改变了主意，导致他们当年没有相遇。或者修改那一刻精子与卵子的“结合程序”，你爸妈就会生下另外一个人。你是虚无的，你的肉体和意识从未存在于这世间，你之前的悲欢从未发生，就像你死后一样。

如果说这本书涉及的所有内容都围绕时间表的话，那么我们最应该把握的基础时间表就是一生的长度。

用数字测量你的死亡：首先认识你一生的长度，写下你猜测的死亡时间——你的忌日。比如我可以猜测我将死于2080年5月——60多年后的一个春天。

按照这个假设，再写下从现在起到衰老时还可以供你充分体验生活的绝对时间。写下这个时间，比如20年。牢记这20年，这是使用本书的基础时间。因此，对于每个人来说，这个世界只存在到他死的那一刻。

写下你对死亡的理解：回忆你参加过的追悼会、你体验过的最亲近的人的过世，写下你当时最震撼的感受，是遗憾，是解脱，还是戛然而止的错愕？然后，写下你对死亡这件事的理解，死亡对你意味着什么？最重要的是，你此刻认为，你的死亡将对你意味着什么？你的死亡将对周围人和这个世界意味着什么？

以上问题，已经距离“我是谁”这个问题非常接近，不需要在乎这些问题吉利与否，也不应该以为它会在很远之后才发生。然后你需要思考并写下，你的生命，你仅仅活过的这一次，唯一有记忆、有体验的此生，对你来说意味着什么？ 注

无论意味着快乐，意味着忍受，意味着让他人幸福，意味着卓越，还是意味着体验，都请尝试归纳出你的定义并在此记录。这是非常重要的基础工作。

---

1. ［美］阿图·葛文德，《最好的告别》

   据说有两种职业出的作家最多，医生是其中之一。无论是柯南·道尔、渡边淳一、契诃夫，还是我们所熟知的鲁迅、余华，都有过从医经历。医学和文学同样关注灵魂和肉体，并且能够高密度体验生离死别和喜怒哀乐。本书的作者同样是一位医生，深入浅出地讨论每个人都躲不过的衰老与死亡，该如何面对一天一天走近的生命终点。建议每10年读一次。

认识人性的弱点

在认识人性的优点之前，更重要的是先认识人性的弱点。普遍的人性中，那些未来会让你陷于失望、惊讶、怀疑、仇恨和悲伤的东西，是你未来要应对的绝大部分问题和产生绝大部分情绪的诱因。注而且，连同他人的人性弱点，所引发的让你失望、惊讶、怀疑、仇恨和悲伤的情绪，也都是人性弱点的一部分。接受人性弱点的存在，然后再去观察优点，优点会显而易见且令人心存感激。

你可能在《圣经》的“七罪宗”和佛教的“贪嗔痴”中，发现里面描述的每一种弱点。现在，我们需要做的是整理我们真实生活中存在的弱点。

现在回忆你最憎恨或最厌恶的那一个人或那几个人，写下引发你情绪的事件，和情绪背后你认为的他们人性的弱点。

再来判断有可能最厌恶你的那一个人或那几个人，然后假设你是他们，判断他们所认为的你身上的人性弱点。如果那些弱点是贪婪、恐惧、虚荣，就如实写下贪婪、恐惧、虚荣。这几个形容词非常重要，一定要毫不留情地写下来，在未来你做重大决定时，可以翻回来查看。

这部分尽量整理得坦诚一些，因为正视人性弱点的存在，是改变的开始。在未来的漫长岁月中，我们要做无数的事情去面对和克服它们。注

---

1. ［美］史蒂芬·平克，《白板》
   作者平克是一个语言学家和认知心理学家。他在书中旁征博引，从心理、大脑、基因和进化科学的层面论述了人性。如果你想认识你自己，那么这是一本值得读三遍的好

书。

2. ［英］毛姆，《刀锋》

人性不仅存在于学术理论研究里，在文学里也能找到。毛姆被认为是最了解人性的作家之一。在《刀锋》中，他创造了两个探究人性深处的文学形象：泯然于享乐物质世界的伊莎贝尔和不断追问人生意义的拉里。你一定也会在这两个极端光谱中找到自己的映射。

你出生就拿到的那手牌

如果你曾接触过任何一个自我分析的工具，不限于星座、血型、八字、周易，以及各种人格测评，包括九型人格测试和MBTI（迈尔斯布里格斯类型指标）测试，都可以充分地参与。无论你曾经主动地参与过哪一种测试，无论你自己是否觉得这些测试十分科学，都请先写下你在测试中得到的结论。比如你比较认同你的星座特征，无论它是不是一种暗示，如果你用过类似星盘或塔罗牌等测试工具，也请写下当时的判断，使用这个判断的依据是它让你觉得：哇，好准确，这就是我。当你觉得“这就是我”的时候，就可以使用这个判断、写下各种测评对你的定义。

第一，这是一种自我暗示的依据，可以看出你接受过哪种暗示。第二，无论你参与过哪些了解自我的测试，这都是在认识自我路上的一些尝试，这些尝试都是宝贵的，说明你在对自我感到好奇。第三，绝大部分天赋都来自遗传，如果你做过基因测试，可以写下基因测试中最确切的结果。在这些测试里，我们需要明确通过遗传得来的天赋是什么。这些天赋包括遗传得来的优势和劣势。

什么是天赋呢？天赋就是，与掌握一项技能或接受一个概念的平均时间相比，你可以通过更短时间的接触和学习，就能达到平均以上的水平。这种天赋大部分来自遗传，所以我们需要最先观察和了解自己的父母。

写下父母带给你的先天特质。

比如，从婴儿开始，人与人的个体特质就显现出极大的不同。在妇产医院的育婴室里，同样环境下饥饿的婴儿会有完全不同的表现，

有的号啕大哭，有的低声抽泣，还有的默默等待。

很多年以后，这些婴儿长大，当他们遇到挫折濒临崩溃的时候，你会发现有人是暴躁的，有人是沉默的，甚至有人自残或伤害他人。很多神经上的影响往往来自遗传，人出生时候就注定会有。

天赋的差异尤其显现在认知和技能方面，几乎包含未来谋生技能的方向与幸福感的来源，无论你的天赋强项是数学还是美术，你应该做的都是顺应而不是背离。

之后的教育和价值观的培养当然会带给我们更深远的影响，但基因遗传密码是我们认识自我和开始一生的基础。[注]

---

1. ［美］伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯，《天资差异：人格类型的理解》

MBTI是国际比较流行的职业人格评估工具之一，可以对一个人的动力、信息收集、决策方式、生活方式等进行综合评判。我的测试结果是ENTJ（外向，直觉，思维，判断），即元帅型。

［美］戴维·丹尼尔斯、弗吉尼亚·普赖斯，《九型人格：自我发现与提升手册》

九型人格（enneagram）指的是九种不同的类型或风格，每一种类型都代表一种世界观和性格原型，使人们对世界、对他人和对自己的看法、感受和行为产生共鸣。同时，你还可以通过测评结论知道他人是如何看待自己的，以及相互间又是如何共处和影响的。

［美］菲利普·津巴多、约翰·博伊德，《津巴多时间心理学》

本书帮你了解自己到底是如何看待和处理时间的，包括过去、现在和未来。这本书可以告诉你，你的观念严重影响你使用时间的方法，你的行为是基于你对时间的观念。你其实可以选择重构过去、诠释现在和构建未来。

你的肉身

你要认识自己作为一个哺乳类动物的存在，了解有机生物体运作的方式。想要有健康地活着的基础，首先你要懂得生物和医学的常识。这里有几本入门级医学书籍，你可以对照自己的身体状况阅读并坚持读完。注

认识身体是为了更好地使用身体，生活习惯和运动习惯都需要建立在了解的基础上。对你来说，一天睡几个小时才足够？你的生物钟适应早起吗？你是爆发力强还是耐力好？当你锻炼的时候，你的肌肉增长得快吗？还有你的休息方式，你是通过什么方式快速补充体力的？先天能量存在差异，当你做事时是否能够持续保持专注？还有风险偏好，比如你是喜欢高风险还是喜欢稳定生活？这些都与你的内啡肽和多巴胺的分泌情况直接相关。

---

1. ［美］悉达多·穆克吉，《基因传：众生之源》

    你能想象吗？中世纪的民间传说认为众生之源是一个极小包裹内的缩微小人。众生之源的观点在几百年中不断被推翻，不断建立，最终我们识别出脱氧核糖核酸的双螺旋结构，通过检测了解基因自带的优势和劣势。本书是磅礴的人类奋斗史，是人类科学之光。

    ［美］罗伊森，《YOU：身体使用手册》

    对身体的使用方法，可以直接反映出其生活质量、生活理念和价值观。健康的身体和明亮发光的面容发出的讯号是：身体是大地，我重视身体，我从不摆荡在无谓的欲望中。当然科学理论日新月异，这本书中有些问题很复杂，仍然存在争议。

小念头和大兴趣

大部分的人生都是由人的情绪和直觉决定的。你的情绪和直觉也是真正令你高兴或悲伤的原因，认识到这些原因，你便能够抽离地观察自己，这是一个做决策时的重要能力。

如何认识小念头呢?

先尝试如实地记录生活中的一些小快乐和小悲伤。你在什么情况下会触景生情？在什么感召下会灵感乍现？在什么环境下容易进入专注的心流？这些都是小念头，也是很多事的入口和开关。

为什么要记录小念头呢？小情绪会引发大决策，小情绪往往是很多事的第一块多米诺骨牌，带来的波动会给我们的人生造成一个很大的蝴蝶效应。

记录小念头需要训练，当小念头泛起的时候，无论是惊喜、悲伤，还是灵感乍现，你都努力要求自己抽离出往常的视角，能够从旁观察到它。当你能观察小念头的时候，就可能避免大部分的人生决定完全凭情绪做出的情况。单凭情绪做出的决定，都不是在明确方向和广泛收集数据基础上理性思考的结果。

除了小念头，你还要认知大兴趣。这些兴趣通常是火把和灯塔，能指引我们前进的方向。

兴趣和天赋是有本质区别的。天赋一定是当你付出平均水平以下的努力时，也能够得到高于平均水平的结果。在某方面有兴趣不代表你在这方面的操作技能高过平均水平，兴趣只代表你接触、领悟、感受到它的时候会更高兴。比如你喜欢古典音乐，有美好的私人体验，

但你无法自己演奏，你的鉴赏和品评能力也不能使你胜任一个行业里的鉴赏家。

但大兴趣不一样，大兴趣会让人浸入、沉迷、废寝忘食，是源源不绝的。“不疯魔，不成活”就是大兴趣。大兴趣就是热爱，是你愿意为下一个幸福时刻的到来奉献时间和付出努力。已经拥有大兴趣是特别幸运的事，如果能完成定位、找到方向、明确意义，你甚至不需要读本书了。

如果你还没有，那么找到它。大兴趣会决定我们的方向，而天赋和努力会决定我们的高度。注

---

1. ［美］R.P.费曼、［美］R.莱顿，《别逗了，费曼先生》

   我推荐你多看一些科学家的自传，比如我们生物课上学过的、做豌豆杂交实验的孟德尔，又比如物理学家费曼先生。在他们的眼中，除了大兴趣，其他都是苍白的甚至完全透明、不存在的。他们身上有种专注的情感，是我学习的榜样。

探知边界

凡是在你的认知体系里出现过的，都有局限。思考问题和下判断时你可以在判断句后加半句话，例如：我认为×××××，但我的认识是有局限的。

只有认识到局限，我们才能走得更远，知道得更多，才会把自己的界限推向远方，探知边界，让有限的人生体验最大化，这也是本书想要实现的真正意义。

第一部分是了解自己价值观的局限。你认为最宝贵的事是什么？无论你认为它是什么，它都是你的这一生、你存在的这个历史时期里、你所能感受到的一切事物中，相对局限的一个选择。

那么同样，别人的价值观和别人认为最宝贵的事，也是他人的局限。你有你的，他人有他人的。所以无论你知道了什么，都是存在局限的。无论你还将知道什么，也还是有局限的。你要认识到人与人的格局和眼界由于各自局限无法连接，共处不必非要达成共识。大家各有各的时间表，在你的表上多做拓宽自己的事，同时少为他人的局限浪费时间。

第二部分是了解自己认知的局限。你需要概括地写下你认为自己已知的一切，包括你在专业上的深造程度、你掌握的各项技能、你熟悉的文化领域、你对世界各维度的了解等。罗列此刻你所有的认知，为了突破自我局限做准备。这些是非常具体的、你在巨大时间表的当下格子中的状态，你的认知起点比你的生长环境和年龄都重要。

在已知的基础上，你就可以开列你未知且想要知道的一切。未知的一切，包括你接下来想了解的任何一个学科、想探索的国家、想去的旅行，也包括尝试恋爱、结婚和生子。这都是你未来想去体验的一切。这一部分，将在本书的第二章“收集世界”里有更多展开，协助你开列更具体的清单。

我们要通过整理记录和开列清单告诉自己，此生有限，即使你想要去未来，把你的边界与知识的储备推向远方，在时间表上看，无论你做出何种努力，它的结果只能是存在局限的。因此，在唯一的、短暂的生命中，做什么、不做什么、能做什么，就显得异常重要。既然如此，我们志向里每一步的目标，都最好能够又科学又顺利地实现，那我们就永远需要拥有清晰有效的解决方案。

以下是我本人价值观的重要组成部分，同时也是我的局限：

·珍视自己有限的一生，期待它的丰富和饱满

·始终坚持由自己定义和勾勒自己的理想模样

·不停地向内探寻自己的真正喜悦

·不停地向外探索自己的能力边界

·不放弃塑造成为期待中的自己

·坚持通过阅读、观察和思考自我输入

·坚持通过书写、总结和复盘巩固成长

·相信更好的自己与自律息息相关

·相信自律和核心一定体现在身体管理和时间管理上

·相信阶段性的进步要依靠设定目标和完成目标来达成

·坚持通过知识、经验和教训来矫正自己的目标

·相信目标的达成由想象力、执行力、条件积累和决策力共同构建

·明白自己的人生命运归根结底要靠自己掌握

·明白在做出选择之后，要对自己生命的一切负全责并承担全部义务

·相信时间看得见

看待关系

关系是我们作为人永远无法摆脱的，包括我与自己的关系、我与他人的关系、我与事物乃至自然的关系。每一个人，不管其是否意识到，都在同时面临着这三大关系，它们互相交织，在不同场合有所侧重。

在本书中要讨论的解决方案，兼具着“我与他人的关系”和“我与自己的关系”，但既然是自己的人生时间表，那么使用本书的一个先决原则就是“人要过为自己而活的人生”。为别人而活的人生，未必就是为他人奉献，也包括对他人目光的畏惧、期盼，以及故意反其道而行。

“我与自己的关系”是所有心理学和哲学范畴里讨论最深远的、最难以描述的问题，但是我们可以用一些相对简洁的方法尽可能地描述它。

在这里写下第一个问题：请描述你和自己的关系。

你可以用一些通俗的词汇，比如说：你是自恋的，你是嫌弃自己的，你是对自己某方面不满的，你是对自己充满期待的，你是对大多数时候的自己满意的，你是对情绪好时的自己满意的，你是对能够理性控制自我时候的自己满意的，甚至你对自己是感到失望的或者绝望的。

第二个问题：描述你和你最亲密的人的关系。可以一一列举，也可以挑选你认为最重要的，对你影响最深远的人。这个人和你的关系非常的重要，你写下的时候，你会知道这个人对你的评价、对你成长的作用，他（她）在你们的关系里对你的期望。如果他（她）是你的

父母，那就像我们常说的原生家庭一样，其影响会非常深远。基本上，一个人的人生过程，就是你和你身边最重要的几个人相处的过程。这个过程里的关系，你认识得越透彻，应对得越科学，处理得越得当，人生的快乐相对越多。[注]

第三个问题：请描述你与你最感兴趣的事、最想达成的事、最喜欢的事的关系。这对应了本章内容“认识你的大兴趣”。很难说你与事的关系和你与人的关系哪一种更重要。如果把“搞人，做事”和“搞事，做人”相比较的话，我认为在中国社会的大环境下，在工作中坚持搞事并把事搞出结果、拿成绩说话更让人踏实一些，正所谓“武艺傍身，行走江湖”。

本书接下来的几章会主要讨论“我与事”的关系。你会发现，在所有对问题的认知和对方案的执行过程中，“我与事”的关系最后都会幻化成“我与自己”的关系。自己是那一个面对事的自己，带着局限与弱点，可能表现为自信的、胜任的、手足无措的、遗憾的自己。与此同时，自己又是在与事的交锋中逐渐形成的，人是通过事反过来塑造和定义自己的。不怕事，多经历事，多应对事，因为时间表的一格格、人间游戏的诸多任务，都是由一件件事组成的。[注]

在描述“我与事”关系的时候，你会发现，完成时你与事的关系最简单，基本上会像恺撒的那句话：我来了，我看见了，我征服了。但凡有你没有达到和征服的事，你与它之间，就是仰望和追求的关系。因此我特别想说，本书要介绍的工具，与其说是成功学的各种实现工具，不如说是让人持续获得满足感的工具。我们的人生不该是叔本华的钟摆理论——达不成就痛苦，达成就会幸福一瞬间，然后陷入平庸。我们的人生应该是安静下来，全身心地去做一件你渴望的事情。不必等到明天，不必等到下一刻。如果你想要日常的快乐，快乐就在那些当下细微行动的每个达成里。

1. ［英］阿兰·德波顿，《爱的进化论》

   作者以上帝视角，用文学手法记录了一段亲密感情的完整发展过程：从飞机上的偶遇开始，到人脸、性与爱、求婚、进入婚姻围城后的一地鸡毛。每个人都能从不同阶段中找到自己。

2. 梁漱溟，《东西方文化及其哲学》

   梁漱溟提出了三种不同的意欲方向。第一种以西方为代表，反映了作为动物的人的基本问题，说明人对食物、住所、繁衍的需要。第二种是趋向于自己与环境协调，在意欲本身的要求和环境之间求得一个平衡。第三种是意欲回到自身去寻找自我的否定。梁漱溟认为，人类对这三种问题的解决是次第进行的。在人类生存的原始阶段，人们企图通过改变环境以满足人类有机体的基本需求。在满足基本需求以后，人们开始意识到要获得情感丰富、令人满意的生活这个问题，即在真正享受已获得的物质财富的同时，去发现生活本身的乐趣，在获得内心的满足和外部的财富之后，他们就面临着真正永恒的问题：尘世的暂时性和死亡的必然性。

不断追问和不断定义

以上每个问题都需要不断追问和不断定义，大概会贯穿整个时间表。对于认识自己这件事情，我们从始至终都在路上。

这意味着迷茫和自我怀疑是一种常态，我们终其一生都在用不确定的自己去拥抱不确定的他人和世界，而在截止日来临之前，我们连未来还有多少时间都是不确定的。孤独和迷惘的人类，千百年来都是在不确定中寻找确定，包括你和我。

我可以肯定的是，随着时间的推进，旧的迷茫和自我怀疑的痛苦会减轻，但新的痛苦又会袭来。这些体验会循环往复，没有一个万般皆好、完全通透的状态。

所以，要不停地告诉自己，我正在路上，我正在认识自己，如果多认识一分，在这条道路上，自己的人生就多了一分依据。无论快乐还是痛苦，这条路都有终点，终点就是时间表结束之时——死亡。注

苏格拉底说：“认识你自己。”

这一章的内容，无论是针对整本书还是整个人生来说，都必须经历、无法逾越、没有捷径可走。即使你已经稀里糊涂地有了现在的状态，即使你觉得现状还不错，你总会重新回到这一章所涉及的问题中来。

以上这些问题，即使无法言说，也要尝试；即使思考无益于当下的生存，也应该思考。世上不存在一个系统学科是让我们充分认识和发现自我的，但有很多相互交叉的学科，比如哲学、心理学、社会

学。从任何一个学科切入来认识自己，都是一个漫长的系统工程。但我们需要的是现在马上应用，改变我们和我们的生活。

写好以上这些，大致就介绍完了使用这本书所要做的第一部分基础工作。

认识出生和死亡

○用一段话描述你的出生：

____

○写下你猜测的死亡时间：

____

○写下从现在起到变老还可以供你充分体验生活的绝对时间：

____

○回忆你参加过的追悼会，你当时最震撼的感受：

____

○死亡对你而言意味着什么？你的死亡对周围的人和这个世界意味着什么？

____

○你的生命，你将仅仅活过的这一次，对你来说意味着什么？

____

认识人性的弱点

认识人性

○回忆你最憎恨或厌恶的那一个人或几个人：

___

○写下引发你情绪变化的事件：

___

○情绪背后你认为的他们人性的弱点：

___

○有可能最厌恶你的那一个人或那几个人是谁：

___

○假设你是他们，判断他们所认为的你身上的人性的弱点：

___

认识天赋

○写下你母亲的天赋：

___

○写下你父亲的天赋：

___

○写下父母带给你的先天特质：

___

认识身体

○你一天睡几个小时才足够?

○你的生物钟适合早起吗?

○你是爆发力强还是耐力好?

○当你锻炼的时候，你的肌肉增长得快吗?

○你通过什么方式快速“充电”?

○你的专注力能持续保持几小时?

○你喜欢多变化还是喜欢稳定的生活?

认识自己的小念头和大兴趣

○你最近一次触景生情是因为什么?

○在什么事的感召下你会灵感乍现?

○在什么环境下你容易进入专注的心流?

○你最近专注累计超过20个小时是因为什么?

认识局限

○你认为最宝贵的事是什么?

○别人认为特别宝贵你却不那么认为的事有哪些?

○写下你的专业深造程度:

○写下你掌握的各项技能:

○写下你熟悉的领域:

○列出你未知却想知道的一切:

认识关系

○用一些通俗的词汇描述你自己：

○写下与你关系最亲密的人：

○写下这个人对你的评价：

○写下这个人对你成长的作用：

○写下他（她）在关系里对你的期望：

○请描述你最感兴趣的事：

○请描述你最想达成的事：

人不应该恐惧死亡，他应该恐惧的是从未真正地活过。

——奥勒良——

1. ［古罗马］马可·奥勒留，《沉思录》

《沉思录》的英文名是“To Himself”，是马可·奥勒留写给自己的日记，用今天的话说就是每日复盘。本书为清单式的内容，篇幅不长，可读性高。马可·奥勒留是斯多葛学派的代表人物。斯多葛（Stoics）是古希腊的一个哲学学派，主张符合自然，控制能控制的部分，接受命运中不可控制的部分。黑格尔评价斯多葛学派的出现是“人类精神历史上第一次意识的自由”。

2　收集世界

在写《时间看得见》的这一年中，我陷入一个巨大的逆境之中。这一章，我要写给每个读者，也写给我自己。逆境让人更加渴望寻找答案，而答案永远在尝试之中产生。

人应该活成一场电影、一局游戏、一栋建筑。至少要像一栋建筑，立于大地，有属于自己的架构、格局和空间，在环境变幻中折射光与影，在时间长河中颓塌毁灭。

这是一本工具书，关于电影剧本怎么撰写、游戏怎么打通关、建筑怎么设计建造，我们试图在无数样本中寻找适合自己的模板，最终在丰富它们的过程中完成。

这些样本应该来自全世界。我们中的大多数人只能在一颗星球上终老，而我们穷其一生都无法看遍这个星球上值得体验的事物。

为了定义短暂生命里这个星球上最值得体验的东西，我开列了自己的遗愿清单。

在顺境的时候，我曾经误解了“世界”的意思。我认为世界就是别处，是星辰、森林、极光、雪山、草原、峡谷、海岸；我认为世界就是他人，那些波澜壮阔的人生超越所有狂野的想象；我认为世界就是打动我、令我痴迷神往的东西，就是除去司空见惯事物之外的一切。我认为世界的作用就是让我们收集，先使用枚举法、再使用归纳法，看看其他人都选择了什么样的活法、选择了什么样的工作、选择了什么样的伴侣。我认为世界就是一大堆参照系。

但现在的我，正处于自己人生的逆境，逆境使我改变了观看世界参照系的顺序。如果你正在看本书，急于填表或是梳理人生，我希望你和我一起，先进入逆境人生使用的参照系。它更恢宏、更达观、更能帮助你穿过漫长岁月，体会它将有助于你开列自己的遗愿清单。

宇宙参照系

你身处逆境的时候会做什么呢？我通常会更努力地反思，更认真地执行，但能这样做的时候，说明面临的都还是小型困难，逆境程度不够。真正遭遇大逆境时，我会观看宇宙。

我会认真地看一张著名的照片。

1990年2月14日，“旅行者1号”完成首要任务之际，美国国家航空航天局指示太空船向后看以拍摄它所探访过的行星，其中一张照片刚好把地球拍摄在内。照片中似乎看不见地球，因为从这个距离观察地球，地球只是一个渺小的暗点，只占整张照片的0.12像素。

遗愿清单内页

天文学家萨根博士对这张照片曾经有一段解读：

我们成功地（从外太空）拍到这张照片，细心再看，你会看见一个小点。就是这里，这就是我们的家，就是我们。在这个点上有所有你爱的人、你认识的人、你听过的人、曾经存在过的人，这些人都在上面度过他们的一生。这里集合了一切的欢喜与苦难、上千种被信仰的宗教、意识形态以及经济学说，所有猎人和抢劫者、英雄和懦夫、各种文化的创造者与毁灭者、皇帝与侍臣、相恋中的年轻爱侣、有前途的儿童、父母、发明家和探险家、教授道德的老师、贪污的政客、大明星、至高无上的领袖、人类历史上的圣人与罪人，通通都住在这里——一粒悬浮在阳光下的微尘。

嗯，逆境中的我，会长久地凝视这粒阳光下的微尘。

如果凝视不足以消减逆境的痛苦，我还会认真地观看关于宇宙的纪录片，去理解那些令人目瞪口呆的浩瀚尺度、大千世界、周而复始的生生灭灭、人类之渺小、宇宙之洪荒。

王小波说：“生活就是个缓慢受锤的过程。”少年们总是幻想有一天仗剑走天涯，看一看世界的繁华，可总有一天，他起床发现手里没有剑，哪里也去不了，生活就像一个泥坑，想拔出脚，却动弹不得。

你我也许此刻都在泥坑之中，但我们之中会有人抬头看着星辰。

看完之后，你会知道——你应该全力以赴，同时又不抱任何希望。这是全宇宙最重要的一件事，同时这件事根本无关紧要。

嗯，现在身陷逆境的我建议你，在走出之前，把宇宙电影清单写在遗愿清单的第一类里。

1.《旅行到宇宙边缘》（*Journey to the Edge of the Universe*，2008）

2.《宇宙之旅》（*Cosmic Voyage*，1996）

3.《宇宙的构造》（*The Fabric of the Cosmos：What is Space*，2011）

4.《与霍金一起了解宇宙》（*Into the Universe with Stephen Hawking*，2010）

5.《了解宇宙是如何运行的》（*How the Universe Works*，2010）

这些纪录片，可以留在坎坷的日常中长期观看，直到你获得了一个新的角度——宇宙观察者的角度。这样，在下一个艰难思索的深夜，当你走出办公室，抬起头仰望夜空，你会知道在宇宙深处，光行走了多久。你看到的是100年前的北斗七星、250万年前的仙女座大星系，那里没有正确和错误，没有希望和懊悔，也没有恐惧和寂寞。

而你，一粒微尘上的小人儿，为了短暂亮起又熄灭的一生，开始撰写遗愿清单，决定奔跑起来拥抱希望、懊悔、恐惧、寂寞。来吧，你可以经历上千种波澜壮阔的人生，反正都是微尘。

最激荡的传记

遗愿清单的第二类，列下今生最激荡你的传记。

传记不同于工具书，并不能直接拿来使用，但是我自己总在传记中获得最深远的激励。

你会发现，所有传记的主人公都如此经典而独特，闪耀着人格魅力，与此同时，又无一例外地遵循了“英雄之旅”的规律。[注]每一个传记主人公基本上都会经历混沌和迷惘、被动出发，遭受困境和背叛、选择和信任、自我怀疑、短暂放弃、获得启迪和指引。每个人都在各自的人生旅途中前行，我以为我正在经历的这些是多么跌宕和独特，但在世界的某处，历史的某刻，这早已由别人经历过千千万万次。太阳底下无新事。而这一切，是从希腊神话时期就开始提炼的永恒模式。你会发现，只有好看的故事和电影，才具备永恒的模式。

你需要从传记中看主人公所在的更陈旧的大时代背景、更差的医疗条件、更闭锁的信息来源，看他（她）的天赋和努力，看他（她）如何认知这个世界，如何点燃自己的希望，希望又如何破灭，他（她）遇到了谁，经历了几个决定性瞬间，最终如何改变了命运。看传记最低程度的功效，就是你可以看到主人公会艰难和困苦到什么程度，看到主人公在10倍逆境下也能扛过去，是当下对自己最好的安慰。

在2017年，我读了10本女性传记，并整理提炼成音视频节目，起名为《十个一生》[注]。回顾2017年，我庆幸自己做了这件事，因为这一年中，10本自传都给了我不同程度上的激励。其中，《我在伊朗长

大》和《我的一个世纪》这两本，令我获得强烈的穿越和代入感，我因主人公的一句独白、一个决定而激动唏嘘。

传记就是你在今生收集到的他人的活法，你会发现原来这世界真有波澜壮阔的人生。无论顺境还是逆境，它们总会到来，也总会过去。在逆境里看别人的逆境，你会非常确定，怀疑和恐惧是英雄之旅的一部分，你需要和主人公一样，接受试炼，与命运选派的一切困难交锋。俯瞰别人的故事，使你有能力跳出当下，去俯瞰自己故事中的人与事，也有能力去解释你遇到的每一张面孔的意义，无论他们是导师、敌人，还是伴侣。

你要早一点打开传记，早一点见到里面像灯塔一样的那个主人公，因为他（她）会引领你，激荡你。

---

1. ［美］约瑟夫·坎贝尔，《千面英雄》

   无论是《星球大战》，《哈利·波特》，还是小时候玩的《超级马里奥》，这些小说、电影、游戏中的故事脉络惊人一致，都是遵循“启程→启蒙→考验→归来”的顺序。这本书让我有能力俯瞰我的整个人生道路。推荐你也试试看。

   ［美］克里斯托弗·沃格勒，《作家之旅》

   电影所描述的故事就是人生经历的隐喻。这本书的作者就是《狮子王》的编剧。你可以再看一遍迪士尼出品的动画电影《狮子王》，捕捉狮子王辛巴经历的迷惘、被动出发、遭受困境、选择、背叛、信任、自我怀疑、放弃、获得启迪和指引等心路历程。

2. 《十个一生》

   我喜欢读传记。在读别人故事的过程中，我始终对照的是自己。这个系列是我对激励过我的10名女性自传的解读。玛赞、莎乐美、弗里达、草间弥生、杨绛、董竹君、可可·香奈儿、谢丽尔、奥普拉、撒切尔，这10位女性，是影响我人生的灯塔。

你可以造梦

遗愿清单的第三类，列下今生最值得你观看的电影。

毕竟读传记的人少，看电影的人多，电影更鲜活，它能帮你完成造梦。电影让我们在黑暗中变为化身，让我们哭，让我们笑，让我们等待，就像在体验真正的人生。人们看电影的出发点最初是审美和消遣，却总会难以预料地被电影中的场景一下击穿了大脑，更新了观念，无论是否承认，看电影已成为一种净化世界观的重要方式。

看电影是看别人造梦，电影会让我们相信自己也可以造梦。

我从来都深信，我们自己就是可以造梦。

趁早品牌的《BUCKET LIST遗愿清单》是我和我的同事杜明一起构思的。我会一直记得，三年前的夜里，我收到杜明发来的第一版《BUCKET LIST遗愿清单》设计图。入冬的北京很冷，我从外面进到家，浑身都是寒气，进门蜷缩在沙发上打开手机。我看着那一张张设计图，细读那些事项、目的地、情境和句子，脑海中划过我一生的图景。那个午夜，我在沙发上，热泪盈眶，在脑中造完了我人生中最淋漓的梦。

以下是趁早品牌的《BUCKET LIST遗愿清单》的设计者杜明描述电影的文字和推荐的10部电影，我很喜欢：

光影出现以前，人们可能永远都不会想到，坐在一间黑黑的屋子里，两个小时像梦境一般无限延长，像过了一天，像过了一年，有时候，像过了一生。

每部电影的动人一瞬都可能是你憧憬过的人生的一个片段，与其说你被那个情节感动到了，倒不如说你向往那样纯粹的友情、那样奋不顾身的爱情、那样勇敢的自己。

现实的人生一秒一秒度过，等待会让你觉得一辈子太长。电影里，只是镜头一闪，出现一行小字“20年后”，然后青丝染雪、韶华不复，其间百转千回、呐喊与呻吟，全只不过一瞬。

它让那些你从未经历也终究不太可能经历的一切，成为你生命的一部分。当散场灯光打开时，恍然回神，像是刚刚度完一生。

推荐电影清单

1.《活着》

2.《时空恋旅人》（*About Time*）

3.《教父》（*The Godfather*）

4.《遗愿清单》（*The Bucket List*）

5.《年轻气盛》（*Youth*）

6.《本杰明·巴顿奇事》（*The Curious Case ofBenjamin Button*）

7.《肖申克的救赎》（*The Shawshank Redemption*）

8.《海街日记》（*Kamakura Diary*）

9.《大鱼》（*Big Fish*）

10.《一一》

光辉时刻

遗愿清单的第四类建议，以事件达成为指标，列下你今生要企及的专业成就和赚钱方式。

这个建议曾经不被理解，如此狂野浪漫的清单，为什么要掺入功利世界?

遗愿清单的列表灵感不应来自别处，而只应该来自“闪回”（Flashback）——每个人临终弥留时眼前的一生重要时刻的提要回放。我们一生究竟为什么而活，认为什么最宝贵，在那个提要回放中都会得到呈现，你的幸福、至美、自由、光辉、荣耀的顶点最后都会重新浮现在眼前、轮番播映。

而我们现在的努力、在逆境中等待，都是为了这些时刻的出现。到那时，无论是拥抱爱人、迎接婴儿，还是考取学校、功成名就、巨款到账，这些令人光芒万丈的时刻都不相上下。

把专业和赚钱这类光辉里程碑也写入遗愿清单的重要原因，在于它会让你此刻就感知、深耕自己的专业，或马上开始研究这世界上的赚钱史、学习经营的方法和策略、提高演讲和管理水平、熟知经济学。遗愿清单里写有成就感，你人生最宝贵的事里才会有成就感，你才会为自己生而为人的价值持续付出努力。

你应该更早去学习和了解与你未来相关的主要行业，研究这些行业如何存在、如何运转。对于必须面对的现实生活，这本来就是你收集世界样本的重要内容。你的所知所学和性格特征，必将你推向某个行业的链条上，你需要知道那些令你艳羡的领军人物到底做了什么，

你更需要知道未来你可以身在何处、可以贡献什么价值。为了这样的光辉时刻，你才会远离手机去看书、去钻研专业、去认真探索，这样才能在你的领域里，从平庸常人的认知里跳脱一点点、和人类最高智慧接近一点点，在“闪回”来临时，多几个令人起立鼓掌的光辉时刻。

真正的旅行

遗愿清单的第五类，也是需要填写得最多的清单，就是旅行目的地。

世界是怎样运转的、是什么样子的，了解它的最好方式当然就是去亲自看一看。但在遗愿清单里，一定不是去过就算打钩。

旅行不应该是换个地方看手机，不应该仅仅是飞了很远、换个城市走路，也不应该是为了拍照以彰显我有钱、有时间来这里，再发到社交媒体上，因为这些必定不会写入你的“闪回”里。

旅行是要帮我们破除狭小自我意识里的积习，帮我们意识到哪些思维和行为被日常琐事标本化，我们被哪些旧有环境，比如职位、存款、关系等定义了人格，并对它们产生牵挂和依赖。旅行是要令你突然明白，哪些是真正重要的东西。

2010年，我和一个团队去埃及旅行，导游是个会说中文的埃及姑娘，在旅程的最后一天，她对我说：“我不懂你们，你们没有宗教信仰，怎么知道每天早晨醒来为什么而活？没有宗教的指引，没有最终的方向，是什么支撑你们每天做事情？”

旅行中会出现一些特定时刻，那些动摇你曾经以为将天长地久的外在环境的时刻，让你意识到它引发的各种牵绊有多么的不重要、多么的转瞬即逝。你旅行得越久，就越不会受到这些东西的控制，越能够意识到这些东西并不是你真正追求的。而你的内核才具有真正价值，才是持久的所在。真正的旅行会重塑你的认知，让你更加真实纯

粹，一次次旅行的叠加将使这种意识更加深刻，这种意识将使你蜕变、伴随你的余生。

改变轨迹的瞬间

遗愿清单的第六类，是平凡生活的珍贵时刻，是那些改变轨迹的决定性瞬间。

也许是我在公交车上向车窗外望去，突然决定做一个创业者。

也许是我在研究生宿舍里接到的第一单电话。

也许是一个平静的下午，我在家中开始写30岁领悟到的教训。

也许是我在办公室拿起一张白纸，开始画心目中效率手册的版式。

也许是我参加了一个聚会，看到一个男生向我走过来。

那些时刻都发生在我司空见惯的地方、平凡的一天里，但都改写了我的生活，那些时刻不可预期，不会忘，不再来。

也许一开始我就说错了，我们都不会拥有上千个波澜壮阔的人生。因为波澜壮阔是靠别人来定义的，那些在我们看来拥有波澜壮阔人生的人，也会认为他们是在过他们的日常生活。

我们生活的所在和日常，就是远方的人所见的远方。看看远道而来的旅行者拿着相机惊讶的目光，就知道在他们眼中，我们身上早已充满异域神秘故事，于他们而言十分不同寻常。

其实，我们根本就不用刻意寻找一个充满离奇故事的环境，我们走在英雄的旅途上，我们的生活中就有无穷无尽的故事和诗意。我们是电影，我们是传记，我们早已是主人公。

在遗愿清单中，我们渴望拥有一生重要时刻的标本，我们希望这些标本来自全世界。但我们中的大多数人只能在一颗星球上终老，我们穷其一生，都无法一一看遍这个星球上值得体验的事物。那又怎样呢？世界的本质就是你的大脑。所有的感知，所有的想法，所有的感情，所有的欲望，你的所有思想与感受都只在一个容器中发酵。你写下清单，然后你行动、你获得，愿你我终将拥有遗愿清单里的世界。

永远不要以为我们可以逃避，我们的每一步都决定着最后的结局，我们的脚正在走向我们自己选定的终点。

——米兰·昆德拉——

3　延迟吃糖的小孩

满足于现在，不满足于未来。

之前的两章似乎已经覆盖了一切，从个体到世界，都是我们观察的对象，也是我们这一生中无穷无尽的素材。几乎所有人都向往读万卷书，行万里路，与一万个有趣的人交汇。但我们会发现，一个人的人生质量，并不是数量简单相加的结果。依然有太多吃过、见过，却依然没真正达成任何一件事、没做好决策、没过好一生的人。

随着时间的推移，人和人最终的分野，并不是由人们经历的多寡决定的，而是由一个极其重要的能力决定——专注力与达到心流状态的能力。

什么是专注力和心流?

每个人都渴望找到全然聚精会神的时刻：感受时间变慢，杂念消失，负责的任务轻松完成。心理学家称之为“流”（fiow），运动员管这种状态叫作“神级状态”（the zone）。注

我了解到，大多数人都和我一样，从小学到中学，40分钟的课堂时间，时常上着上着就发现经历了一个“我走神了”和“我回来了”的过程，不知道什么时候就失去了专注听课的能力，每节课都会不定时地出现一两次这样的状态。后来在写作的时候，如果天气好，心情好，茶好喝一点，我就能坚持久一点；如果今天心情不好，环境不好，我就坚持不了多久，就做不了什么。这种情况持续了好多年，后来才发现，我需要解决的并不是这些问题的现象，而是要解决出现这些问题

的原因。原因首先就是刚才所说的，我的时间观念还没有形成未来导向，我也不知道我需要寻找方法去训练和掌控这种能力。

我们普通人最初的时间管理方式和任务处理方式都属于听天由命、随波逐流型的。在那之前，我以为我偶尔体验到的心流是随机出现的、不可预测的、无法期待的。我也不知道，专注和心流能力的基础是先天的，但是像肌肉一样，也可以后天塑造。

关于心流的讨论，就像《时间看得见》这本书的出发点一样，我们一度以为要讨论的是一个时间管理问题，我们还常说一个人的每天都是24小时，是公平的。但时间和精力是非常个体化的东西，每个人每天的可使用时间和可调动精力有极大区别。所谓时间管理，不是按照每一天来划分的，而是按照单位时间内事件和精力的安排能力和方法。我们所谓的时间管理其实是精力管理和能效管理。这个世界上最强大的精力和能效只有一种，那就是当心流出现的时候，你会到达巅峰状态。

我自己的心流感受是：当我阅读、写作和学习时，持续高度用脑，会突然进入一种情境，感受到世界只有我自己和我面前正在做的事情，甚至在视觉上，周围一切的颜色和景物都会变成灰白色或者模糊不见，都往远处退去。我会比日常任何时候都能够更快、更好、更深入地理解、领会和描述，能够与我在做的事情形成一种奇特而美好的节奏，在心理上有满足感和充实感，感觉人生没有虚度。在这段时间内，我丧失真实时间的感知能力，不能准确判断客观时间的快与慢。当心流过去时，会发现已经过了数小时。在心流时间之后，人会进入一种愉悦稳定的情绪，因为获得了充分的自我确认，关于价值和人生饱满感，不需要任何外部人与事的确认，自己明确地知道自己这段生命的价值和意义。

当我检视心流时间内所做任何一件事的质量时，会发现它们都一定是在自己的最好状态下产生的。因此，心流时间是完美时刻，在最

高效的情况下同时收获成果和快乐。我也是在2012年，才体验到了心流持续出现的现象。

2012年，我在家写第二本书《三观易碎》时，为了克服习惯性拖延和写作寂寞，就在微博上开了一个话题，叫作“每天专注三小时”。在我开始写作之前，我在微博上宣布，我的微博粉丝可以加入一起完成大家各自的事情，然后三小时后来汇报完成情况。三个小时，是我自己的心流出现的平均时间，事实上我进入心流状态就需要至少一个小时。因为那时我并没有像现在这样，掌握使心流发生的方法，所以只能留足够的时间等待。㊟

没想到微博上真的有几万人和我一起坚持，随着时间的推移，群体越来越大，最后这项活动反而迫使我完成心流方法论的建立工作。

在微博的留言里，我看到了人们需要克服和我一模一样的问题，比如如何专注，如何划分时间，没时间怎么办，坚持不下去怎么办等。

在2014年，有一个时期让我不得不开始研究专注力。在此之前我做过不同种类的工作，也换过几个行业。但是，在2014—2015年，因为一个契机，我才真正意识到专注力是可以训练、可以研究的。

从2014年的6月到2015年的8月，我做了14个月的《时尚COSMO》主编。在此之前，时尚集团总裁苏芒找到我，劝我去做这个主编。我说我试了这么多的行业，终于可以专注到一个行业里去做自己的创业公司“趁早”，是不是应该做减法呢？苏芒说：“觉得自己没有时间做这些事，还要做减法，是无能的人说的。”我当时说：“您看啊苏总，我自己有一个公司，还要再管理这本杂志的话，真的会觉得时间是不够用的。”苏芒说：“雷军管理11家公司，他累死了吗？你王潇就只能管理一个团队吗？管理两个团队你就要累死了吗？”

2015年的6—10月，可能是我前半生最忙的一段时间，现在看来我简直过了一段不可能的时光。忙到什么程度呢？上午在趁早工作，开例会、算成本、选产品，了解大家的工作进度；那段时间公司在进行首轮融资，要有商业计划书，要和律师一起讨论融资协议，尽职调查；公司要搬家，要选址、要装修、要选家具；下午去时尚集团，每个月要完成两本刊物的合刊，要写卷首语、接受培训、开选题会、拍封面、做广告收入预算、开发新媒体、参加线下活动；同时我不间断地去纽约、芝加哥这样远程的地方出差，其间还去澳大利亚黄金海岸跑了个马拉松；我的女儿问问当时三岁，在那4个月里我要给她挑选幼儿园，要面试；与此同时，我还要写新书，就是后来的《按自己的意愿过一生》，10万字，4个月写完；还要健身、美容、保持体型……这些事情一环扣一环，一件接一件，每天都必须完成。在那期间，我的猫还生病住院了，还要探望猫。我的猫最终离开了我，当时我在宠物医院哭了一会儿，一边哭一边离开去做下一件事。

这所有的事情，都集中发生在4个多月里，最终竟然都顺利完成了。现在回忆起来，在那一段时间，我开始逼迫自己学习使用优先级原则，同时在做任何一件需要绝对专注的事情时，训练自己迅速地进入心流状态。魔鬼训练般的4个多月过完之后，我和团队把4个多月中我的时间管理策略总结下来，设计成了趁早中一个很有代表性的产品《极少数手册》。在《极少数手册》的内页里，你会发现每一小时、每一杯水、每一个思路、每个短期和长期目标，都可以被高强度地记录和执行。很多人评价真正用好《极少数手册》的人，是对自己严苛到变态的人。其实有什么样的目标对应过什么样的生活，对应使用什么样的工具。如果你想成为极少数的人，当然每天有着极少数的切分内容，当然使用着极少数人才用的工具。

这里有一个老生常谈的问题：你怎样平衡工作和生活？我觉得这个问题的出发点就是错误的。如果你想做成一件事，那么在最开始就不该提“平衡”两个字。我们字典里就不该有这两个字，因为如果你真

的想做成什么事，应该追求的是另外两个字——极致。心流，就是思考和处理问题的极致状态。一定要把自控力、意志力的培养当作研究对象来对待，这样你才能真正开始管理时间和精力。

首先，和本书第一章的逻辑一样，在这方面，你还是先得认识你自己。

在第一章《认识自己的8个途径》中，我提到过《津巴多时间心理学》，这个心理学的测试方法，是用时间观念的不同来区分人。这个区分的角度不常见，但我很喜欢，因为它非常适合我，你或是因为《时间看得见》的书名而读本书，或是因为想用未来5年的时间决定成为什么样的人而读本书，那么这个观念测试也非常适合你。

因为这个测试的逻辑，是为自己建立心流专注能力的基础。

DATE 2.8

M T W T✓ F S S

Record flashing moments of inspiration. 记录闪现的灵感

便笺设计时把功能性和延展性提出的灵魂、肉体、金钱三大类融合，成为一个套装。适用更多场景。

TODAY'S TOP 3 GOALS 每日目标

- [x] 活页本改版完成风格和之前的要有区别。
- [x] 便笺套装整合成一个整体，使用起来更方便。
- [x] 早安海报

TO CONTACT 沟通任务

① 和蒋哥讨论新品打样工艺

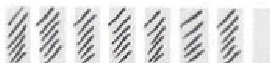
② 和婷婷商量活页本文案部分

③ 和餐厅沟通拍

TODAY'S SCHEDULE 今日行程

时间	行程
6	
7	起床啦！
8	早餐时间
9	播客时间 AEE 916.
10	10:30 文创组新品讨论会
11	便笺套装 — 灵魂 ×2 / 肉体 ×2 / 金钱 ×2
12	"NOTES FOR YOUR PLAN" 午餐 + 午休
13	
14	活页本改版（封面 + 内页方案调整）
15	早安海报 ×2
16	
17	便笺套装新方案 Review + Chrondex 灵魂 ×2 Meal + Fitness 肉体 ×2
18	Expenses 金钱 ×1
19	19:00 兰纳泰餐厅 小娟生日聚餐
20	
21	

WATER CHART 饮水量



B 早餐 BREAKFAST	牛奶 ×1杯 吐司 ×2片 坚果 ×1袋
L 午餐 LUNCH	糖醋排骨
D 晚餐 DINNER	冬阴功汤 炸虾饼 椰奶冻
S 零食 SNACKS	火龙果 ×1

BODY 锻炼计划

Keep 上锻炼半小时

跑步 5公里

TOTAL MINUTES 总时长

1.5h

SOUL 学习计划

日语初级课本 2单元第三节

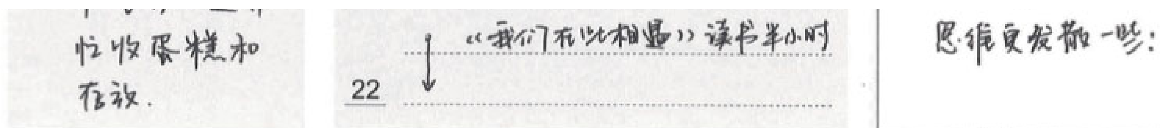
李さんは毎日コーヒーを飲みます

MONEY 理财计划

基金购买

SUMMARY 总结

任务按节奏完成，设计方案时可以



极少数手册使用实例

---

1. 王潇，《三观易碎》

   #每天专注三小时#的微博打卡活动，陆续成为50万趁早用户的标志性行为，演化成为#趁早焕新#、#山洞计划#、趁早App。如果对最初的活动规则感兴趣，可以翻阅《三观易碎》中“每天专注三小时”一文。

2. ［美］米哈里·契克森米哈赖，《心流》

   作者是一个心理学家，他首先提出心流的概念。心流发生的活动有这些特征：⑴我们倾向从事的活动；⑵我们会专注一致的活动；⑶有清楚目标的活动；⑷有立即回馈的活动；⑸我们对这项活动有主控感；⑹在从事活动时我们的忧虑感消失；⑺主观的时间感改变，例如可以从事很长时间而不感觉时间的消逝

你的过去、现在和未来

心理学家津巴多认为，时间是物的一种存在方式。时间观是我们每个人对于时间和过程的一种无意识的个人态度，这种状态使持续不断的存在性信息被时间编入不同的种类而赋予我们的生活以秩序、连贯性以及意义。

这个测试结果只专注描述一件事——你到底是如何看待和处理时间的，包括过去、现在和未来。测试结果可以告诉你，你的观念严重影响到你使用时间的方法，你的行为基于对时间的观念而存在，以及你其实可以选择重构过去、诠释现在和构建未来。

和其他的测试不同，其他的人格测试无所谓结果好坏，只用结果呈现人的多样性，而这个测试有确定的理想结果，有最佳的组合，有存在严重缺陷的时间观（比如消极的过去时间观和宿命主义现在时间观），你可以调整你的行为和思路接近这个最佳结果。

津巴多把时间划分为过去、现在和未来三个维度，每个维度又各细分为两种时间观。

测试结果将展示你在每个维度所占比例的大小，而且会明确告诉你哪些行为是其中的哪些时间观导致的，比如当一个人走不出往事阴影或沉溺于回忆，或消费严重透支，或因为做事牺牲家庭和朋友，在结果中都能看到对应的原因。

津巴多的6个时间观

过去	积极的过去时间观——美好回忆 · 铭记发生过的好事 · 有关家庭和传统文化的记忆	消极的过去时间观——糟糕回忆 · 关注坏事，感觉自己失败 · 对错失机会而感到悔恨的记忆
现在	享乐主义的现在时间观 · 回避现实，享受当下 · 寻求感觉刺激	宿命主义的现在时间观 · 相信一切命中注定 · 不受人为力量的影响
未来	未来时间观 · 重视工作目标和计划 · 可以抵制眼前诱惑	超未来时间观 · 相信来世、转世 · 被宗教影响

先说我的结果：

我的按高低分排序首先是未来时间观，

其次是享乐主义现在时间观，

再次是消极过去，

然后是超未来时间观，

最后是宿命主义时间观。

这个结果接近了津巴多教授所建议的最佳组合：

强烈的积极过去，

适度的未来导向，

适度的享乐现在，

弱的消极过去，

弱的宿命现在。

我这样对比分析：

1.我的消极的过去时间观比想象的得分高，我一直练习从负面体验里总结教训，但是也造成我对消极记忆印象相当深刻（记仇），以至负面体验组成了我对过去岁月的很多认知。我会认为快乐都是应该的，痛苦都应该被铭记，结果我略过了快乐，铭记了过多痛苦。久而久之，我对自己人生体验的总体评价就不好说了，得注意。

2.我的未来时间观得分有些太高，不知道这是不是创业者的通病，因为创业是朝向未来的，会带来大量的延迟满足，牺牲当下快乐。其实现在就是我梦想过的未来，就是10年幻想努力的结果，当结果渐次涌来时，得采摘，得拥抱。

3.还好，我的享乐主义现在的时间观得分也不低，这让我能满足于一些现状，比如化妆穿新衣，喝酒聊天，拍照发出“此刻窗外”。

其实最好的时间态度就是满足于现在，不满足于未来。

换句话说，就是我追求幸福，我知道漫长追求后的成功是幸福，我也要时时刻刻追求幸福。

没有人能够给你规定人生目标，除了你自己；没有人可以左右你的时间，除了你自己。

以上的结论是，如果测试出你和我一样是持有未来时间观的人，你就会更有可能训练出专注与心流能力、延迟满足的能力；如果测试显示你倾向于享乐主义现在时间观，你就越容易沉溺当下、不问前程。统计结果显示，“未来导向”的人具有更好的习惯，做事深思熟

虑、执行能力高，有上进心的人希望自己成为这一类人，社会的中流砥柱大多也是这一类人。这简直是成功人士和人生赢家的密码，原来他们看待时间的方法，从一开始就是不一样的。

通过测试我们先了解和面对自己的时间观，在此基础上着重训练我们人生中的一个核心能力：专注与心流能力。

在解剖学上，大脑是人体最后发育的器官，20岁以后依然在发育。人的大脑是持续发育的。也就是说，我们小的时候专注力比较差，长大后可能会增强。但是这也不一定，因为有科学研究表明，专注力持续的能力与遗传有关。这一点非常可怕，在专注力上，我们生而就是不平等的，有的人可能生下来就能看一两个小时的书，但有的人坚持20分钟都很难。我可能属于中等偏下的水平，我不但要走神，还上课画小人、看课外书、和同学讲话，我甚至可能有多动症，这就是我的童年。

需要承认的是，无聊和枯燥才是事情的常态，是生活的真相。在知道哪个好玩、哪个其次好玩、哪个不太好玩的情况下，还能够预支自己的痛苦，去获得更大的幸福，这叫延迟满足，这就是未来时间观念。不幸的是，连这个延迟满足能力好像也是天生的。

有科学家研究过延迟满足的能力。这是一个发生在新西兰的儿童跟踪实验，跟踪研究了1000多个小朋友。科学家发给小朋友一块糖，不同的小朋友做了不同的选择。有的小朋友选择立刻吃到糖，有的小朋友会选择先忍耐从而得到更多的奖励糖。这些小朋友长大后，就成了我们。

这个跟踪实验的结果十分惊人。实验证明，小时候愿意以更多的时间代价延迟得到满足感和幸福感的小朋友，在长大后他的目标达成、成就会高于其他的小朋友。也就是说，自控力、意志力和将来他所达到的成就高度相关。

我们就像处于实验中儿童时期的小朋友，因为5年、10年以后，我们就会是另一番样子。由此可以判定，未来我们所能得到的就取决于我们现在投入的专注力和自控力。现在能做到多少，未来就会收获多少，毫无疑问。

往前走痛苦不可避免。有人问，你经常锻炼，身体不疼吗？不痛苦吗？我说我锻炼身体当然痛苦，但是比起身材走形的痛苦，这又算得了什么呢？这与专注很像，专注当然很痛苦，但是较后面无知的痛苦、事情搞不定的痛苦，又算得了什么呢？这就有了对比。认清真相，每次感觉好无聊、好枯燥的时候，我会想，就是这样，没有别的方式。还有，当我们把日常的专注再训练上至一个级别，进入心流状态时，就感受不到痛苦了，甚至能感到幸福。

每个人先天能力的差别是巨大的。以我为例，我的专注黄金时间段是晚上的9点到12点，这期间的3个小时我的效率非常高。我一天创作的极限是5000字，再写多了，整个人就会“干瘪”。我的创作时间目前可测的极限是，一周只能花两天写字，一天最多写5000字。

充分地认识自己、明确起点、接受瓶颈反而可以进入专注的良性循环中。因为当我想去某个地方的时候，我就知道以什么速度、用多长时间到达。

要清楚地自我评估对沮丧和烦躁的容忍度、对于专注和坚持的能力。每个人先天能力的差别是巨大的，需要通过既往经验来评估自我能够保持专注的时间长度。

以下是针对获得延迟满足、未来时间观念、专注和心流的训练方法。这些方法都可用、好用，虽然对不同的人效果不同，但基本立竿见影。

如何获得未来时间观：终局判断法

是的，我们又回到时间表和忌日概念，向死而生，活到淋漓，去无所羁，这就是本书希望读者达成的真正目标。

为什么要管理时间？管理时间是为了干什么？你的目标在哪儿？你要达成哪些阶段，实现什么阶段性的目标？也就是说，你要干什么？你有多想干？如果我们不在“怎么办”之前解决“为什么办”的问题，不在出发之前解决“去哪儿”的问题，接下来的所作所为几乎都是无效的。

如果不想清楚这些问题就去思考时间管理，去想接下来这一小时我要干什么，是没有任何意义的。没有目标的人，终将在浑噩中耗尽自己的一生。

回到我们在第一章谈到的志向，你的目标，是能够专注的前提。

我们已经在本书第一章“认识自己”中讨论过“认识死亡”，如果你已经阅读过，那么你会比较顺利地理解这个方法。

首先，画一块你的墓碑，写上你的名字，名字下方写上你的生辰和你预估的卒年。

比如：

王潇

1978—2068

好了，假设我的生命时长为90年，我已经用掉了39年，在剩下的日子里我希望：王潇是一个好妈妈和好伴侣，在一生中出版15本书，经营一家成功的商业公司，生产产品和提供服务，帮助5000万人明确人生目标，设定自己的人生意愿，度过淋漓饱满的一生。

有了目标，才能倒推每一年，每一年又被拆分为每一个月，再分解到每一天，最终落到每一小时。时间管理，其实就是管理如何在有限的生命内完成此刻自我和未来目标之间的距离。

在第四章“这是你的一部分生命”中，我还会进一步展开“墓志铭生平法”。

接下来的内容是目标管理的简化版。

1.首先，在工具的左上角写上你的名字，我称之为：行动者的名字。记住，这个时候的自我，不是自然状态下的自我，是升级后的“行动的自我”。

2.画一条时间轴。在时间轴的右侧，写下我们的具体目标。目标可以分为两种，一种叫必要目标，一种叫可能目标。

必要目标指的是：如果不做，我的人生可能无法完成一个阶段应当做的事情。这是未来时间观的核心。

可能目标指的是：我们可以试一试的目标。

比如，你喜欢咖啡，你想成为一个专家，需要积累专业知识，研究100种咖啡豆的味道就是你必须要做的事情。

3.在时间轴的最后，必须写上时间。明确在×年×月×日之前，我必须完成这件事情。这就是你的时间轴的终点。那起点是什么时候呢?起点就是此时此刻，就是现在，不是任何以后的时间。

4.接下来，还要列出三个方面的清单：

①基础准备

如果我要完成这个目标，我是不是需要工具？是不是需要参考书？是不是需要跟朋友交流？

②工作任务

要把时间轴按照目标拆解，每天完成多少。

③所需支持

通过一个人就能完成吗？是否需要帮手，是否需要钱，是否需要更多专业知识？

把这些悉数写下来，在每一项前面画一个方框，已经做到的、已经拥有的打钩，没有做到的、需要填补的暂时空缺，但是请记住，很多人都觉得满足了这一切才可以开始，一定不是这样的。写下这些不是为了全部打钩，而是要让自己知道，这都是我们要在时间线上完成的事项，写下来是为了让自己知道。

很多人觉得坚持很难，是因为不知道距离终点还有多远。目标实现之前，“在路上”是常态。比如2018年的《趁早效率手册》，有超过50万人购买使用，他们每天按照这个方法写下起点、终点、其中的条件，在条件前面打钩。大家问我，这个手册有什么样的魔力，能够让50万人持续地打钩做计划呢？

为什么持续打钩会上瘾？专注地完成任务带给我们的是一种具有安全感的情感体验。如果像我一样，在这个手册每天做计划打卡，其实就是在告诉自己，我还没有达到我的预期，但我知道我要到达那里，把这个事情做了意味着我努力了，我可以一夜安眠。当我进入这

个良性循环时，基本上就能够慢慢感觉到自我安全体系在建立。这是通往自我实现的道路。

写在墓碑上的生平，能让你看见这个未来，并真正唤醒动机，用行为去实现未来。生平拓展之后，就是《趁早效率手册》里的“一生的计划”，这个我们在本书的第四章将具体地展开。但一句生平，就足以唤起一个人的未来时间观了。

触发心流的三个方法

有的人说从来没体验过心流怎么办？其实我们应该都体验过。玩游戏的时候，很容易进入这种物我两忘的境界，持续三四个小时，不吃饭、不喝水，感觉不到自己持续专注于游戏，就是那种感觉。

我通常使用的心流触发方法有三个。

心流都是从专注开始进入，所以让自己安静进入，这是第一步。

视觉化目标法

很多人把理想事物的图片放在眼前，时刻提醒自己开始，这是很管用的方法。想象目标的达成，想象着我在那儿，我已经完成了它，然后开始工作。除了图片，我一般会在开工前再看一遍一生的计划，提醒自己此生时间有限。我练习在生命的终点纵观一生，明确哪件事情我一定要达成才没有遗憾。

假想敌人法

我的第一本书《女人明白要趁早》里讲过，我有个10年之约的假想敌，她是我在外企工作时的一个同事。她对我说的一句话对当时20多岁的我是起决定性作用的。午饭时候我喜欢和同事夸夸其谈，当时我们在吃饭，她坐在我对面。她看着我突然说："王潇，你就这样没心没肺地活下去吧，你看看10年以后你什么样，我什么样？"

因为这件事，每一次当我懒惰的时候，特别不想做事的时候，我就会想，她在干什么？我很怕10年后她出现在我面前，说：你看，10年前我说什么，你看看你现在的样子？

用上你丰富的想象力，在脑子中设定一个剧情，你是主人公，有一个假想敌。她存在你的故事线中，激励着你的每一个小时。

上身法

这个方法对我是相当管用的。假设我不是我，我是谁呢？我是我想成为的那个人，是我的目标人物。我在《按自己的意愿过一生》里写过一段话：其实每个人都想出类拔萃。我们想成为极少数的人，那怎样成为极少数的人呢？如果我们坚持三年，说话像极少数的人，做事也像极少数的人，做选择也像极少数的人，那么我们其实就是极少数的人。我们可能要经过漫长的积累，才能做到这件事，所以我会在那些极少数的人里挑一个和我人生道路最相似的，作为我的榜样人格。

多年来，我挑选的榜样人格都是同一个人，她叫梁凤仪。梁凤仪是香港商界的一位女性榜样，她曾创立了一家公司叫“勤+缘”，后在香港上市。此外，她还是一个很棒的作者，出版过很多畅销书。她一周要写10万字以上，平均一天要写一万多字，要写两三个小时。当年，她的书在香港以及东亚地区都很有威望，主要描写现代都市女性在追求独立意识和经济独立上的抗争，有些故事还被改编成了电视剧。

写作很累，非常寂寞，没有人能帮你。怎么办呢？我不想写，我好累，我想看手机，我想休息……这些事情都可能发生。

怎样使用上身法呢？

当我坐下来准备写作，就开始假想：现在我不是王潇，我是梁凤仪。梁凤仪此时此刻会做什么呢？她会休息、看手机、照镜子？我要升级为行动者的自我，对我而言，行动者的更高阶段就是梁凤仪。我现在就是梁凤仪，就能做到在三个小时内持续写字。

第三个方法对我是最管用的，就像变身一样，我变成那个人，像她一样容光焕发地开始工作。后来，我发现“变身”这件事会上瘾，时间长了你就会真的“变成”这个人。

上身法是有一定心理学依据的。那个在你内心阻挠你的人，让你去偷懒、去贪吃的人，是本我，代表了我们的天性，它持续存在；后面“上身”的我，它代表理想中的我，是超我。我们的人生就是一个本我和超我角力的过程，是懒惰的我、平凡的我和理想中的我角力的过程。赢得越多，赢面就越大。当超我战胜本我，你慢慢就会被换血成为那个人，形成你理想中的人格。

保持专注：灵魂和肉体双引擎生活法

当你启动学习和阅读计划的时候，也可以同期启动健身计划。如果你打算专注，每次拿出两个小时，一小时锤炼灵魂，一小时锻炼肉体。因为阅读学习的成效无法立即肉眼可见，容易让人气馁而放弃长期坚持，但要给自己的脑部肌肉和大脑发展一个参照系。健身以7天为单位计算，基础越差者越能体验到肉体和精力立竿见影的变化，体能变化可感知，这两者就可以拿来做对比，互为激励。你知道健身的训练效果会体现在肌肉变化上，你便也能理解一小时阅读一定可以反映在思维上。双引擎持续练习，你的大脑将像身体一样美丽。这两种积极的变化是一起发生的。意志力、专注力是可以像肌肉一样，经过后天训练的。你需要做好充足的准备和决心：驯服天性，发现乐趣。

最后，还有三个小建议。

第一，做一个少年，决定自己是一个少年，决定自己不老去，成长的欲望强烈且持续不断。这样你才能够知道自己还有多少盲区和未知区，才有欲望去突破边界。我觉得我的内心一直是个少年，坚信还可以去很多地方，做很多事情，期待心流所带来的乐趣。

第二，日程不要安排得太满。管理时间最终的目的，在于获得时间自由，还有灵魂自由。这要求我们在最短时间把不太想干的事情做完，为每日留出空白。当你把前面不情愿干的事情办完之后，便可以体验接下来几个小时可以随意支配的快乐。空闲才能产生创造力，少年，给自己留出吃喝玩乐的时间。

第三，你需要一个能够专注的、具有仪式感的场地。学习与工作的这张桌子一定闪烁着高级自我的光辉，有一种神圣的仪式感。

当我坐在我家的书桌前时，那个高阶的自我来了，“梁凤仪”出现了，我是那个不一样的王潇，我克服了懒和馋。坐在桌前的三个小时，我可以去往任何地方，我可以体验高峰。这是一种自我暗示。如果大家暂时还没有的话，找到这个场地，把这个地方整理干净，让它非常整洁，让它成为满载你未来的一块基地。

时间管理其实是精力管理、自我管理、目标管理杂糅在一起的能效管理。所有管理的前提，是清楚地认识自己、世界，设定目标，坚持执行，在当中发现巨大的乐趣。

意志力决定命运，让我们都做那个延迟吃糖的小孩。

满足于现在，不满足于未来。

时间永远分叉，通向无数的未来。

——豪尔斯·路易斯·博尔赫斯——

4　这是你的一部分生命

作为趁早品牌的创始人、《趁早效率手册》的设计者，这是我第一次正式、全面地与大家探讨手册的设计理念和使用真谛。

在《趁早效率手册》面世的7年来，我都不太愿意按部就班地“传授”给大家什么方法。因为我觉得不存在权威的方法，只有对于具体的使用者，对于每一个人最适合、好用、见效的方法。

那么使用一个本子，在本上写写画画，怎样才算好用、见效呢?

在此，作为一个使用多年的用户，我诚恳地告诉大家，手账、手册之类的东西，包括《趁早效率手册》，真的可以设计和改变人生，也真的可以做到向未来下单，可以阶段性地实现梦想。

无论你是效率手册多年的使用者，还是第一次打算借助这样一个本子作为自己的日程管理工具，我都特别希望这一次你能够跟随我，来了解面前的这个本子究竟意味着什么?

·叫手账也好，手册也好，它从何发展而来?

·到底是什么人在使用它?

·那些使用的人都做过些什么呢?

在进入到非常细节、功能性的使用讲解之前，我希望先聊一下手账文化史，帮助大家获得一些启发。我们可以看看在别人的人生中，手账到底起到什么样的作用。

接下来的使用讲解，也许能让你在学习使用的时候，思考得更深远一些。

流传至今的效能管理真谛

首先要介绍的这个人，他叫本杰明·富兰克林。(注)

为什么要讲这个人呢？如果大家读过他的自传，就会发现，本杰明·富兰克林可能是历史上第一个有记载的，通过使用手账来管理时间、管理人生、养成习惯的手账“达人”。可以说，他是手账文化的鼻祖之一。

富兰克林为人熟知的身份标签有很多，他是一个跨界的天才。作为科学家，在电学方面做过著名的费城风筝实验，还创造了物理学中的一些专有名词，比如正电、负电和充电；作为发明家，他发明了避雷针；作为外交家和政治家，他参与起草并签署了很多历史上极其重要的文件，其中最著名的有《独立宣言》……

任何一件事情的发展都离不开外部环境的影响。富兰克林出生在美国波士顿，他只上过两年学，12岁的时候开始在印刷所给他的哥哥当学徒。所以他有机会阅读很多书，比如《人类悟性论》《思维的艺术》《苏格拉底回忆录》等。

阅读量大了以后，富兰克林开始尝试写作。有写作习惯的人都会知道，写作是一个和自己对话的过程。思考才是写作，写只是记录的过程。我们所讲述的庞杂的思想长河，写下来的也只是冰山一角。在文字的背后，一定有强大而缜密的思考能力来支撑每一个字、每一个观点的输出。所以用现在流行的话说，富兰克林可以算是18世纪的博主。

因为兴趣广泛，他写的内容也很多元，小至酿造葡萄酒的方法，大至讨论美国州议会推行的新政策。如果从结果来看，这一切外部条件，包括使用手账，都奠定了富兰克林取得一生成就的基础。

他是怎样使用手账的呢?

富兰克林在自传中这样写道:

我想出了一个达到完美品德的勇敢而艰辛的计划。我期望一生当中的任何时候都能够不犯任何错误，我想克服所有缺点，不管它们是因为天生的爱好、后天的习惯，还是由交友不慎引发的。

富兰克林列出13条他认为非常必要的德行，这就是后来非常著名的“自我修炼戒律”:

1.节制（Temperance）。食不过饱，饮不过量。

2.沉默（Silence）。言必于人于己有益；禁止无益的闲谈。

3.秩序（Order）。一切东西都有自己的位置；日常事务何时起、何时完，当有它们的安排。

4.决心（Resolution）。当做必做；决心要做的事坚持不懈。

5.俭朴（Frugality）。用钱必于人于己有益，戒除浪费。

6.勤劳（Industry）。勿浪费时间；每时每刻做有用的事，戒除不必要的行动。

7.诚恳（Sincerity）。不欺骗人；勿思邪恶，唯念正义，说话也应如此。

8.正直（Justice）。不做有害他人的事，也不要忘记履行对人有益的应尽义务。

9.中庸（Moderation）。避免极端；若受到应得的处罚，要容忍，勿发怒。

10.清洁（Cleanliness）。身体、衣服、住所力求清洁。

11.宁静（Tranquility）。勿因琐事或无法避免的普通小事而惊慌失措。

12.贞洁（Chastity）。除为了健康或者生育后代，不行房事；万不可房事过度伤害身体，不要损害自己或者他人的安宁或者名誉。

13.谦逊（Humility）。仿效耶稣和苏格拉底。

这13条戒律，就像图腾一样始终指引着富兰克林。他希望能够养成全部的这些美德，基于这个强烈的动机，他想到了一个看起来有点笨，但是实际效果却格外显著的办法。

富兰克林认为，同时全面实行会分散注意力，他的策略是在一个时期内集中精力只培养一条，达到了一条之后，再开始另外一个。这叫作集中优势资源，各个击破。

历史的一刻出现了。富兰克林做了一个小册子！

就像下图所展示的一样，每一种德行占用一页，每一页横轴按照周一至周日分成7列，纵轴分成了13行，每一行是美德的缩写。在表格里他用小黑点记录这一天是否做到了这些美德。

富兰克林是这样管理这张表格的：他每一周只专注于培养一条美德。比如这一周的关注重点是“节制”，那么在这一周里，他将保证“节

制”的那一行中不会出现小黑点，而对于其他的美德，只是在每天晚上记录下有关的过失。之后，再把注意力扩大到第二条，尽力保证在下周内，前两行是没有小黑点的。

依次类推，直到最后一条。13周为一个大循环，每年大概这样循环约4次。富兰克林就是用这个13×7的表格，不断细腻地修改着他人性上的种种弱点。

如果大家使用过《趁早极少数手册》或者“21天习惯养成和计划”的表单，就会发现趁早产品和富兰克林的这个自我修炼戒律小册子的逻辑非常相似。

FORM OF THE PAGES.

TEMPERANCE.

Eat not to dulness: drink not to elevation.

	Sun.	M.	T.	W.	Th.	F.	S.
Tem.							
Sil.	*	*		*		*	
Ord.	*	*	*		*	*	*
Res.		*				*	
Fru.		*				*	
Ind.			*				
Sinc.							
Jus.							
Mod.							
Clea.							
Tran.							
Chas.							
Hum.							

富兰克林的德行册中的一页

为了能够让生活更有秩序感，他希望给每一件事都提前分配好一定的时间。于是在这本小册子中，有一页24小时的作息时间表（见下图）：

这张作息时间表是不是看起来有点熟悉呢?

·上午5点起床，问自己一个问题自省：今天我将有何收获?

·5—7点，起床、洗漱、向万能的上帝祈祷、安排一天的事情，继续研究，吃早饭。

·8—11点，工作。

·12点—下午1点，读书、浏览账单、吃午饭。

·下午2—5点，工作。

·晚上6—9点这个时间段，再次问自己一个问题，进行自省：今天我有什么收获?然后在这段时间内，把东西归位，吃晚饭、听音乐、娱乐、聊天。

·晚上22点—凌晨4点是睡觉时间。

我们一直认为成功一定有什么神秘的秘籍，但是你看，真理往往是朴素的。富兰克林的神秘之处，就在于他日复一日的重复。

作为《趁早效率手册》的设计者，最让我激动的部分来了。

富兰克林这个本子运用得很好，由于他热爱写作，所以总结了很多语录，他把计划本和语录汇合到一起，设计出版了一个带着箴言语录的计划型日记本，叫作《穷理查年鉴》！

1732年，富兰克林用查理·桑德斯这个笔名第一次出版了年鉴，它成为当时宾夕法尼亚州的现象级产品，全州几万人几乎人手一册！

我大概是在三年前才读到这则故事，读到的时候惊呆了！带着自己写的箴言语录的计划型日记本啊！惊人的相似啊！这不就是“穿

越”回18世纪的《趁早效率手册》吗?

	Hour	
The morning question, What good shall I do this day?	**5**	**Rise, wash, and address *Powerful Goodness;* contrive day's business and take the resolution of the day; prosecute the present study; and breakfast.**
	6	
	7	
	8	**Work.**
	9	
	10	
	11	
	12	**Read or overlook my accounts, and dine.**
	1	
	2	**Work.**
	3	
	4	
	5	
	6	**Put things in their places, supper, music, or diversion, or conversation; examination of the day.**
	7	
	8	
	9	
Evening question, What good have I done today?	**10**	**Sleep.**
	11	
	12	
	1	
	2	

富兰克林24小时作息时间表

富兰克林的《穷理查年鉴》连续出版了25年，《趁早效率手册》目前已经出版发行了7年。但是借助互联网和电商，《趁早效率手册》一个月新增的使用者，就是18世纪宾夕法尼亚州一年全州人的使用数量！

以下是《穷理查年鉴》中一些比较经典的箴言语录：

·语言上的巨人，行动上的矮子。（Great Talkers，Little Doers.）

·吃是为了活着，但活着不是为了吃。（Eat to live，and not live to eat.）

·劝人要谈利益，空讲道理最无用。（Would you persuade，speak of Interest，not of Reason.）

这些句子后来都通过《穷理查年鉴》流传了下来，可以说200多年前的富兰克林就掌握了当时最有效的传播手段，随着这些手册的使用，他的思想也进入到使用者的心智中。200多年前的《穷理查年鉴》在今天看来，绝对可以算是传播学的成功案例。

关于思想的传播，在《人类简史》这本书中，作者尤瓦尔·赫拉利提到一个观点：人类在发展的过程中，之所以能够创造出拥有数万居民的城市、有上亿人口的帝国，这里的秘密可能就在于虚构的故事，

包括国家、法律、金钱以及信仰。思想的传播手段是人类社会发展中至关重要的一步。

富兰克林的《穷理查年鉴》绝不是一个普普通通的本子，它是一种精神的载体。是富兰克林把这种勤于思考的、有节制的、有追求的生活带给整个宾夕法尼亚州乃至全美国。

大家也会问，我也喜欢树立自己的信条，但我用脑子记不就行了吗？但人类的大脑从来都不是存储信息的最佳设备，因为有以下三个原因：

·人的大脑容量有限。

·人类终有一死。

·人的大脑只习惯于存储特定的信息，这些信息往往是与生存相关的。

所以，我的榜样、偶像——聪明的富兰克林，用他的策略非常极致地解放了大脑，变抽象为具体，将一个本子变成了他自己的信仰，又用《穷理查年鉴》把他的思想变成了宾夕法尼亚州人的生活信仰。他借助这股力量，成为18世纪耀眼的灵魂人物，他的思想光辉一直闪耀到今天。

---

1. ［美］本杰明·富兰克林，《富兰克林自传》
当谈论意志力、时间管理、效率这些话题的时候，基本上都绕不开富兰克林，所以我推荐大家直接读他的自传。

穿越历史的手账

手册和手账，既是一种思考和生活的方式，也发展成了一个行业。既然是行业，就有它的文化、历史和知识点。

大家可能会问，为什么同样的本子，有的地方叫手账，有的地方又叫手册呢?

《趁早效率手册》之所以叫“手册”，是因为我自己从13岁起，使用的本子就叫作“效率手册”，我妈妈送给我第一本的时候她告诉我的。那个时候的中国，这样的管理型本子都叫作手册。2000年以后，随着互联网时代的到来，“手账”这个词从日本来到了中国。

shǒu zhàng

手账

对于我们现在词汇中的“手账”，如果查它的词源就会发现，在日语的语境中，“手”代表放在手边，随身携带；“帐”代表备忘的小册子。

手账文化的出现不是随机的，它有自己的历史和发展方向。在富兰克林之后的100年间，手账从美国传到欧洲，又从欧洲流传到日本，这才开始手账大爆发。据记载，在日本最早使用手册的人是福泽谕吉。

第一代手账：怀中日记

日本的手账评论家馆神龙彦在其著作《手账的文化史》㊟中说，日本手账文化的开端来自福泽谕吉。福泽谕吉是日本近代比较重要的一位启蒙思想家、教育家，被认为是最早将经济学从西方世界引入亚洲的先驱之一。

在1862年，日本派遣使节团出使欧洲各国，福泽谕吉也在其中。他耳闻目睹了西方世界的太多事物，包括医院、银行、邮政法、征兵令、选举议会制度……大脑里已经装不下了。福泽谕吉便在法国当地买了一本手账，在这本手账上做了很多笔记，然后带回了日本。

在18世纪的法国，巴黎人用手账似乎是最顺理成章的，因为艺术家众多。当时的很多艺术家都会随身带着一个黑色皮面的写生本或者素描本，方便写写画画，这种本子没有格子和内容，只有白纸。这支在欧洲的手账派系，其特征元素就是黑色、硬皮、白纸。灯塔（Leuchttuim）和Moleskine这两个品牌，就属于这支派系。

后人总结这一段起源，把福泽谕吉在巴黎买的这个空白本称为"西航手账"。

在西航手账出现17年之后，也就是1879年，出现了"怀中日记"。它是在明治十二年末由大藏省印刷局发行的。从字面上理解非常容易，"怀中日记"就是指袖珍型的、能放到怀中的日记本。这也是第一个由印刷局开始批量印刷的手账。批量印刷意味着影响力扩大，说明其流传度广到众多人都开始使用，以怀中日记形式出现的手账的影响开始不可小觑。

比如明治二十年的手账，共约200页，内页按照1页2天来记录，这和《趁早效率手册》薄本是一样的。每个月都会有计算收支的页面。

根据现在的分类，可以算是理财类手账的分支了。

印刷局的局长还为这个手账写了一篇序，讲述了手账的来历。局长偶然从一个外国人那儿看到一个本子，发现这个外国人用这个本子来记录日常，所以局长就依照那个样子做了怀中日记。

这就像是在每年的《趁早效率手册》中，我都会写一篇前言，阐明为什么要印，解释当年有什么重要概念。

第二代手账：军队手牒

紧接着，1882年日本出现了“军队手牒”，翻译过来就是军事手记。在每一本手记中，卷首的位置都印刷了明治天皇颁布的《军人敕谕》，内容包括忠贞、礼仪、武功、信义和勤俭。用来管理和规范军人的思想和行为。

让我们穿越回19世纪，那个时代还没有互联网。作战时，每天的天气和季节变化、地形条件、武器和食品管理、战术配合等，这些都是影响作战结果的关键因素。为了让信息有效传递，军队手牒被广泛应用。

那个时候的军事笔记，功能已不再局限于信息备忘。19世纪初的第一次世界大战期间没有手机、互联网和通信设备，人们要用这个手册来帮助本国取得战争胜利。第一次世界大战后军事手记的影响逐步扩大。

从以上我们可以总结，手账有两个非常核心的功能：第一是传播思想，比如日本天皇把敕谕写在手账前面；第二是帮助使用者执行任

务。无论是大到军队这样的作战集体，还是小到士兵这样的个人都用得上。那个时候手账的核心功能就基本形成了。

假设我们每个人下一阶段的人生目标是赢得一场小战争的胜利，那不妨自己给自己设定精神指引和制订每一天的作战计划。一个人就是一支队伍，一个人就是一支战无不胜的小团队，你怎么使用手账打胜仗，这个原理是可以借鉴的。

我们可以将军事手牒看作第二代手账。严格来说，这个时候的军队手牒的内容，包括军人敕谕、个人的基本信息、军队编制等信息，还没有发展出日程栏。

第三代手账：年玉手账

第三代手账就是年玉手账。我要重点说一下这个年玉手账！

可以说，年玉手账与我13岁时妈妈送给我第一本手账非常相似。而且，我第一本手账上就写有日文，可以推断，我人生中拥有的第一本手账，就是年玉手账！

在当时的日本，年玉手账由公司分发给企业员工，其中汇总了对公司业务有帮助的信息，同时又预留了一些可以记录的空白空间。每年的年初和年末，日本企业就会像发红包一样，给每一位员工发一本年玉手账，这可以算是当时的贵重物品了。

从年玉手账开始，这种设定目标并记录执行的方式在日本广泛地传播开来，在日本经济发展的高速时期，在电脑和手机出现之前，手账作为最核心的工具，为日本经济崛起贡献了巨大力量。

尤其对公司来说，这不仅仅是一本普通的手账，而且是公司的精神和意志的实体体现，能够让员工更有归属感。

后来由于日本的泡沫经济破灭，经济萧条、不景气，各公司年玉手账的预算被大幅削减。年玉手账逐渐消失，社会对个人的庇护度下降。但是，个人的自由选择度上升，人们发现即使公司不发手账了，自己也可以自由选择。尤其是人们不需要使用指定的手账了，更可以根据自己的需求选择纸质、版式和封皮了，于是手账再次受到人们的关注。

年玉手账是现代手账的前身，现代手账往往被视为一种效率工具，根据内容和用法的不同而被分成不同的类别。在日本，更是形成几乎人手一本的手账文化，有大量关于手账活用术的书籍被出版。我每次去东京都要去银座的伊东屋（Itoya），那里简直是全球手账迷的天堂，一整个7层的商场都在卖手账，这绝对只有日本的强手账文化才能做到。在日本，围绕手账，已经形成了价值4500亿元的文创产业。

第四代手账：现代手账

现代手账主要以效率工具著称，增添了日期、时间轴、日程安排和管理的属性。随着认知心理学、行为心理学的发展，手账的功能也越发丰富了起来。现在的手账是行为管理、目标管理的利器，是一个帮助我们实现目标和梦想，保持自我驱动和自我监督的系统管理工具。

从智人发展进化到现在，人类建立了灿烂的文明，比如宫殿、堡垒、纪念碑、庙宇等。而手账见证了近代的200年的历史。

当我们从全局角度看手账的发展史，会发现它作为一种工具，对个体人类的发展演化同样有着不可忽略的战略地位。当手账渗透进你的生活，你更会理解一个人对人生意义的选择、方向的确定和精神目标都会投射到每天、每月的行为上。

手账从来都不是一个简单的本子，它记录着使用者的一生。我所见到的手账爱好者们，无论他们的人生兴趣是什么，他们都借助手账让生活变得更丰富、更充沛。我和他们一样，与其说是手账爱好者，不如说是人生爱好者，我们太爱人生里有限的时间和可能性，所以就一页一页地去实现。我们爱手账，是因为我们爱人生。㊟

xiào lǜ shǒu cè
效率手册

什么是效率手册？从字面拆解，“效率”即为单位时间完成的工作量。将“效率”用在“手册”两字之前，省略宾语“时间”，表示为“使时间更有效率”的手册。

效率手册和手账又有什么关系呢？

先来看现代语境下的“手账”定义，广义上，“手账”是指有日期标识、用来记录进程、装订成册的一类纸质工具。

任何一门艺术，都拥有一整套自洽的美学逻辑。就像最初的绘画是具有功能性的，那些岩壁上的画是为了记录、传递、表达。到了20世纪初，绘画的功能性逐渐让步于纯粹的创造，才逐渐出现各种流派的新艺术潮流。

当我们不仅仅满足于简单书写，而是在纸本上将生命以时间区隔，全神贯注地构想与描绘，手账开始变成了一种视觉表达的艺术形式。使用手账就是借助颜料画笔，通过绘画、拼贴、对手册二次创作的过程。可以说手账是记录的一种高级形态，是底层思考和设计技巧的统一。这种形态下的手账欣赏性更强。

在《趁早效率手册》发行的7年里，手册的设计和工艺都在迭代，越来越精致、好用。我对这一系列产品饱含着感情，甚至说是饱含深情，因为我懂得每一个产品对于使用者的意义。这种懂得，与《趁早效率手册》的诞生故事相关，与我之前的人生紧密相连。

---

1. ［日］馆神龙彦，《手账的文化史》

   这本书的作者馆神龙彦被认为是日本的“手账小王子”，对手账历史有非常深刻的洞见。

2. ［王潇，《按自己的意愿过一生》

   是什么动机让我设计效率手册？又是什么样的机缘让我大规模生产和销售手账？为什么会设计《趁早效率手册》？在这本书中的“创业七年”一文中，我从创始人角度梳理了《趁早效率手册》的诞生故事。这个故事也是我的创业和成长故事。

构想未来的称手兵器

从这一节开始，我将分享的是《趁早效率手册》的具体使用方法。手册至少要变成一件称手的兵器，用久了，甚至能成为你商业计划的伙伴，你文学和美学灵感的缪斯，所以要慎重选择。

如果你是第一次使用《趁早效率手册》，那么下面的内容，将会通过归纳和整理的方式来帮你解决使用效率手册的困惑。如果你已经是多年的《趁早效率手册》的使用者，也建议跟着我从骨灰级用户和从业者的角度，以全新的视角了解各种可能的使用方式。当然，也可能你正在使用其他品牌的效率手册，这里的方法依然可以借鉴，好方法都是触类旁通的。

第一步，要选择一本最适合自己的手册。

手册作为一种独特的商品，它的产品形态已经非常成熟，可以满足多种用户的需求，种类也多种多样：硬皮的、软皮的、活页的、定页的等。

我用最简单的方式，将手册分为两大类型：装订式手账和系统式手账。

那么这两种手账有什么区别呢？什么人适合用什么手账呢？大家可以通过以下几个维度来比较衡量：

装订式手账与系统式手账的比较

维度	装订式手账	系统式手账
便携性	☆☆☆	☆☆☆
填写量	☆☆☆	☆☆☆☆☆
难易度	☆☆☆☆☆	☆☆
个性化	☆☆	☆☆☆☆☆
收纳性	☆☆	☆☆☆☆☆

对我和趁早团队来说，看到一本本效率手册有机会成为每一位使用者的情感依附对象，非常令我们感到激动。我们的邮箱、微博、“趁早有生之年”会员的活动，都收到过无数使用者的反馈，他们的人生故事有了《趁早效率手册》的参与，规划改变了他们的生活。

为什么《趁早效率手册》选择了装订式这一类型？因为我希望赋予它“自传感”。

从2012年开始，《趁早效率手册》成为我们的一个使命产品。我们希望陪伴大家一起度过有生之年。《趁早效率手册》属于“装订式手账”流派，意味着皮和芯是固定的。我们希望每一本都是你的人生传记。想象一下，暮年的一个黄昏，你来到书柜旁，用颤抖的手抚摸过关于你的文献——比如2015—2050年的所有《趁早效率手册》，看着它们，一生的图景都在你的脑海中浮现。

这是我的愿望，是我非常珍视的愿望。

当然，趁早文创产品线未来也会持续扩充，以满足更多元的使用需求。但是作为趁早文创的创始人，请允许我郑重地做出决定：《趁早效率手册》将会永远保持现在的流派形式，并且永远隽永下去。

如果大家现在进入趁早小店的选购页面，面对有着丰富的种类和颜色选项的本子，一定会非常迷惑，心里会问：我这个人，我这样的生活，到底应该用哪一种才好呢?

以《趁早效率手册》为例。

从种类来分，趁早效率手册分为四大种类，分别是薄本、厚本、上下半年本、口袋本。

从颜色来分，现在产品线已经超过50种颜色。

从内页样式来分，可以分为日历、月历、年历。

好的工具要匹配好的方法。我发现很多人，拿到一个手册的时候，往往是一腔热血，意气风发。脑子里可能像走马灯似的，闪现着无数个特别好的想法：我要用它来做我的工作管理，我要用它来做育儿记录，我要用它来写日记等。

但是，当很多使用者真的打开效率手册时，面对持续不断的、365天的未知空白页，大家会慌张，会不知所措。所以我经常能够在微博、淘宝评价下面看到类似的评论：每年都买，可是本本买回来都没怎么用过，好可惜呀，觉着没得可写。

如果你属于这一类人，那么你迷惑的根本原因是，你还不清楚自己使用手册的真正目的。仅仅拥有一个强烈的购买动机——听说用了人生会变好，会实现愿望——还远远不够。

具体的目的

那么，首先要问自己：我到底是为了什么才使用《趁早效率手册》的？

第一步，使用手册要找到非常具体的目的，越具体越好。

比如，你说："用手册当然是为了变得更好。"

这个回答可以，但你要继续追问：我要在哪方面变得更好，这个方面的更好到底有多好，必须要同时有个心目中的时间表。没有方向，就不能到达终点。

时间看得见，首先你要给自己时间。

手册有一个优点，只要你开始使用，就总能倒逼自己去理解目前的生活方式和目标。我们可以用到在本书第一章里做过的基础工作，试着再问自己一次那几个永恒的问题：

·你要去哪儿？

·你要怎么去？

·你要以多快的速度到达？

可以说，能很好回答以上的几个问题的人，现在已经都是使用《趁早效率手册》的达人。

如果回答得不好、还没想清楚也没关系，因为成长本身就是在不停地思考这些问题。你可以先开始使用，在梳理日常生活的基础上，一边用，一边帮助自己厘清。

先解决你要去哪儿的问题，细化起来就是：你想管理的到底是哪方面，工作、行程还是生活状态？

关于“你要去哪”的问题，肯定是因人而异，这里有一些选项可以供你参考。

用手账可以做的事情：

日程管理

工作目标管理

工作日志

个人项目管理

健康管理

写日记

金钱管理

创意记录

读书笔记

电影笔记

育儿记录

旅行笔记

饮食记录

以上这些都可以通过有目的的、有时间的管理倒推完成。在趁早产品中，也有各类主题手册更为精准地帮助大家解决不同目的下的问题。

评估频率

第二步，评估填写量和携带频率。

那你就要继续向自己提问，是按天、按周还是按月来规划自己的生活?

就像一个企业会做三年规划，一个国家会做五年或十年规划，你自己应该有什么样时间量级的规划呢？我觉得理想越大的人时间规划越长，至少三年起步。

我和趁早团队给出的最好建议是，落实到效率手册上的时间管理单位，一定要细致到天。不积跬步无以至千里，每天就是跬步，所以必须要有一天一天的微小积累，不然你写三年或五年漫长而巨大的愿望，都是没办法实现的。

下一步，评估填写量。你需要知道，每天会有多少字被书写在手册上，我们可以用科学的方法计算出来。

举个例子，比如说你是一个新手妈妈。新的一年，你的计划是生一个白白胖胖的小孩儿。但是你不希望放弃自己，除了哄孩子喂奶，你不愿意成为一个不阅读、不学习的人。太好了，目标锁定：你需要一个关于看书学习的计划。

当然了，你也希望能够成为一个好妈妈，能够每天高质量地陪伴孩子。目标锁定：你需要一个关于陪伴的计划。

除此以外，也许你生完孩子，身材有变化，腰腹变得臃肿。目标锁定：你希望能够回到之前的魔鬼身材。

综上所述，锁定三个目标：你需要关于阅读、育儿、健身的计划。目标已经明确了，接下来你要确定自己要干什么，要达到什么程度。

评估填写量的科学计算公式：

未来的目标－此刻的现状＝任务距离

任务距离÷你期望的达成期限＝日任务量

现在你三个最优先的阶段目标是拥有更多知识、陪伴孩子、恢复身材。在阅读、育儿、健身三个方面设定任务量。具体目标可以是读完10本书、高质量地陪伴孩子、减肥15斤。你非常希望在三个月内同时完成，那就把任务分解到90天里，通过除法，算出每天必需的时间。

这就是非常简单的投入产出、求仁得仁，你想多要就多做，少要就少做。

做多任务对应填写量大的手册，做少任务对应填写量小的手册。

这也可以说明一件事儿。如果你说你的效率手册全年都是空白，那么我就可以理解为，在没有使用其他工具的情况下，你整整一年都没有为自己设定增值和技能增长的任何任务，也没有做任何执行。种瓜得瓜，种豆得豆，不种什么都得不到。你对现状和生活有任何不满就不太合理，因为你没做任何事情，你不做就不会发生改变。

我建议，即使只有一些你觉得老生常谈的日常工作，那也尝试每天按优先级把工作写下来再完成，这样慢慢进入状态，形成习惯。形成好习惯后，你就能够去问、去想、去做，习惯的力量是非常巨大的。

关于携带频率，你可以通过想象场景来展开思考。

你会在什么样的场景下使用这个手册呢？

比如说，你在一个非常正式的谈判会场，从包里拿出手册，记录谈判对象提出的合作需求；你早上到达公司后，泡一杯花茶坐下，拿出手册，开始制订今天的工作计划；晚上回到家，你敷上一张面膜，非常舒服地躺在床上，从枕头下面拿出手册，然后开始写今天的日记。这些场景都有可能会出现，每个人的用法不一样，没有标准规定。

《趁早效率手册》分为厚本、薄本、上下半年本和口袋本，下图是我们的一个选择建议。

如果需要很多填写空间，建议你可以考虑厚本；如果非常重视携带的便利性，你就可以选择口袋本。当然，更多时候，你要进行综合考虑。



《趁早效率手册》的选择建议

寻找心动手册

第三步，按照自己的喜好直觉，寻找心动的手册。

这一步要选择的维度，包括手账的外观设计、尺寸、版面设计。心动瞬间虽然从一定程度上来说是不科学、不严谨的，但因为要天天将手册放在手边，选择的重要原则就是喜欢。足够喜欢非常重要，因为它会陪伴你一年，见证你的很多生活时刻，包括愿望实现和梦想实现的时刻。

版面设计、纸张质感、封面颜色、手感等，都是非常关键的因素。每个人的喜好差别很大，所以我在这方面不多做建议。

我只能说《趁早效率手册》目前的版面设计、纸张颜色和手感，主要出自我的那些喜好的心动瞬间。后来发现很多使用者和我一样，也都很喜欢，我们彼此有了审美共鸣。

可以帮大家整理一下思路，有这样一些关键的检查点：

尺寸合适吗?

内页的格式是怎样的？是否需要时间轴?

横线、点阵还是空白页?

重量合适吗?

布局合理吗?

封面设计是怎样的?

是否能够满足日常的书写、翻阅?

综上所述，选择手册，其实是一个特别棒的观察自己、向自己发问的过程，是一次梳理自己的过程。

我们每年启用新手账的时候，或者因为一件事情而使用主题手册的时候，都会成为一个仪式。这是新生活和新自己的开始。每次看到那些空白的未来页，都会感到激动，因为会有很多惊喜在未来等着我们去揭开、去实现。

绘制命运地图

填写“一生的计划”。

这是整本手册的真谛，一切一切的源起。我非常珍视和深爱的是每一本《趁早效率手册》印在最后几页的计划，也是我高中时就震撼了表姐的计划[注]，也是我23岁起就在电脑里用word文档正式写下的、每一年都在更新的计划。希望大家都深吸一口气，就像我当年第一次填写那样。请慎重地填写它，因为它真的会应验，会自证，会照耀和引领我们的一生。

《趁早效率手册》使用建议的第二条：无论是否首次使用，在正式开启《趁早效率手册》之前，请先翻到最后“一生的计划”部分，填写或更新你的一生计划。这是整个手册的核心，因为有方向才谈得上到达。

一生的计划设计手稿

当然，也有人问我，如果我把我的梦想和很多小心机都填在本子里，不小心被人翻到，会不会不太开心？你可以像我一样，选择在电脑里创建一个空白word文档，也请按照这个格式填写。介质并不重要，重要的是一生的计划中的梦想，你每天藏在心中的愿望。

在正式开始之前，请再次用“墓志铭生平法”来思考，在关于心流和专注的上一章里，我们提到过这种方法，但我希望你能够在很多人生时刻不厌其烦地使用它。现在，我们来看怎么把这种方法拓展到整个“一生的计划”里面。我们需要假设你来到了一生的末端，往回看的时候，你是谁？你想做什么？

第一步，现在想象，你的一生已经过完。可能是80岁、90岁，医疗发达了也可能是100岁。想象你有一个追悼会，有一个讣告，有一块墓碑，上面有一句墓志铭。首先在上面写下你的名字、出生和往生的年份。

很多人说这样写多不吉利，这样写多不开心。但不可否认人人都是向死而生的，无论吉利与否，出生和死亡这两件事都一定会发生。时间有限，我们要做一生的计划，就需要知道一生要有多长。以我为例，我的墓碑上会写着：王潇，出生于1978年，女性。她哪一年往生的呢？这么勤于锻炼，我猜我身体素质不错，也许我能活到90岁，即在2068年往生。通常你会比我年轻很多，可以写2088年或者2098年。

然后，请写一句墓志铭。我的已经想好了：这个人，按她的意愿过了一生。我非常喜欢这句话，因为它美好得令人心醉。

第二步，若我拥有90年的生命，至今年（2018年），我已经用掉了40年。在剩下的日子里，我希望怎样书写我的一生呢。接下来，我们要练习写自己的生平。生平是什么呢？就是别人在你的追悼会上宣布的、朗读的内容。

你希望别人怎样评价你呢？你希望在一生的结束时如何回顾自己呢？

我希望我的生平是：

我希望我是一个不错的妈妈，让女儿问问能够获得良好的教育，成为她自己；我希望我是一个好伴侣；我希望我在一生中出版15本书；我更希望我经营了一家成功的企业，在我生命终点的时候成为一家无论在商业上还是社会上都非常有价值的企业，其生产的产品和提供的服务能够帮助5000万人找到并达成他们的人生目标。

当我们对自己的一生有了淋漓饱满的想象，才有可能倒推拆分到每一年，每一年拆分到每个月，每个月再拆分到每一天。这些都是靠生平来计算的。

为什么我们要练习写生平？因为在人生中，我们太容易被周围的人蒙蔽双眼。我们的亲人，对我们来说很重要的人认为什么是应该做的，什么是重要的？或者是被虚荣蒙住了眼睛，认为我们应该买这个，我们应该争取那个。只有我们在写生平的时候，才能练习以终局的角度往回看，才知道什么是最重要的。

在你即将结束一生的时刻，你闭上眼睛，脑海中闪回人生大部分重要时刻的画面，你希望出现的是哪部分？

如果你正在经历着一件烦恼的事情，这件事情在那一刻还会令你烦恼吗？如果不是，你可以忽略它。在做抉择的时候，眼下是退还是进？如果在生命末年，你没有做这件事情，你会遗憾吗？如果遗憾，就去做。

这种思考方式帮助我写下了我的生平，也帮我做了很多选择。这是我们一定要做的功课。你一定要有方向，你的方向是可以量化的。第一个需要量化的指标就是你生存的时间。

既然已经有了生存时间，接下来我们来练习切割。在每个十年我们都想完成什么呢？从现在这一刻到你生命结束，试着将时间切分。然后你会发现，此后的20年可能更为重要，真的能计划出一些东西。

切分到10年以下，就可以转移到“一生的计划”这个战场。

第一步，你要填写最初建立的时间，就是今天，此时此刻。然后填写最后更新的时间。如果你用电脑的话，最好记录下每一次更新的

时间，它能够帮助你去对比每一次实现的差距和时间周期。每一次文档都“另存为”，保存着每一段周期。

我在开始的几年中没有重视这件事，每半年、每一年更新的时候没有设置“另存为”，而是直接覆盖原文档。我非常后悔。因为我非常想知道不同时期所完成的任务效果，一年看不出效果，三年也没那么明显，但是五年、十年过后，效果就会看得见。我们真的不要低估漫长时间产生的改变力量。也就是说，如果我保留下来中间几个年份的更改记录的话，肯定会非常惊讶于自己的成长。保留你成长的痕迹，把它“另存为”新的文档。

把留存人生的第一阶段写进来，我当时写的是十年。计算一下，把预估的实现日期写下来。量化你的愿望，因为一切事务都有期限，写下你心中的期限。

第二步，你要确定生活中的优先级要素。很多人会忽视这一步，但它非常重要。你认为什么要素优先，你就会在什么方面花费时间，最后你生命呈现的轻重次序就会是什么样。现在手册中印刷的家庭、健康、自由、事业、朋友、学习、旅行等，是我本人的一些参考要素。

第三步，你要写下想成为一个什么样的人。这里写下的应该是一些形容词，是你所想象的人生状态、你对榜样人格的一些描述，比如优雅美丽、清醒平衡、真才实学等。你在真正执行《趁早效率手册》的每一天、你坚持不下来的时候，或者对自己的评价开始存在偏颇，又或者旁人的一句评价模糊了你的定位，翻到这一页，重新定义自己，你会得到非常确切的自我激励。

第四步，你要确定在多少岁拥有什么。从这一步起，你将开始烦琐地细分，但我希望你一定要写，这是你自己给自己的KPI（关键绩效指标）。目标必须量化，只有量化后才能切分。家庭、事业、外

貌、教育、收入，都是可以量化的。无论你向往什么，一定要写下来。

想象力要大胆，把想象力之上的那个场景写下来。只有写下来，才有可能再向下切分到每个月，才能到每一周，才能到每一天。量化是一种手段。

这是你向若干年后的自己下的订单。下订单，意味着你要做交付订单之前所有的工作，手账不是许愿池，趁早也不提供许愿池。很多人问我有什么信仰，如果我遇到神佛，我会对它说，我拜托您能给我做完所有努力之后的运气，我会做完我该做的一切。

第五步，确定为了实现以上的计划你将持续做的事。在上一步中，我们把大计划拆分到每一天，然后重新设计每一天的日程。这一步中的起床时间、学习内容、睡觉时间、理想体重，都是与你的优先级匹配的。之所以列出，是因为我相信这是几乎所有人都应该重视的。当然，这不是唯一标准，你也可以根据自己的优先级，列出你喜欢的。

第六步，你要写下你的学业和职业生涯。这里囊括的填写项非常具体，包括领域、职位、证书或资质、技能。不要认为它们很世俗，它们是我们前进的敲门砖，不妨通过努力得到它。我们得到了，我们看过了，我们觉得不过如此。但首先，只有得到，才有资格评价。

第七步，你要定下人生大事年表。这是在我表姐的故事中最为震撼的一部分。你有足够的人生履历的时候，就会发现，你的每一年都存在里程碑，每一年里面都可能有你人生的决定性瞬间、你的黑天鹅事件、你人生的转折点。把它们记下来，是为了在以后的漫长岁月里，它们能够被你辨认出来。当你获得一种能力，站在人生米字路口的时候、辨认自己人生潮水方向的时候，就会有比原来更多的掌控权。

本来我们对趁早手册最大的期望就是，这个手册是你的自传，你要书写它，当然你要编年。

第八步，你要写下一生会去旅行的地方和一生将做的若干件事。这两部分能帮助大家做终级判断。尤其是一生将做的若干件事，你可以用清单的方式列举你想成为的人、你想去往的地方、你想拥有的财富、你想去看的风景，并一件一件打钩。最后你会发现，引导你的并不是打钩的动作，而是打钩前一系列准备的过程和到达目标一瞬间的幸福感，以及奔赴下一个目标的决心和希望。这些将贯穿我们激动人心的一生。

至此，整个一生的计划完成。无论你写的时候有多么艰难、多么想不明白，都要努力写下去，如果你觉着害羞脸红，是因为你还是没有掌握梦想的真谛。梦想就是要狂野的，你先要能想到，才有可能去实现。当你写完，你会发现效率手册里面的愿望清单、读书观影清单、身体管理坐标轴，它们只是你的一生计划向下的拆分。

只要“一生的计划”完成，你就会突然懂了“我要去哪儿”。你做的每一件事情，只分为两种：有利于完成我的计划的事和不利于完成我的计划的事。我们每个月都这样思考，在手册的月计划页中，我帮助大家梳理了趁早精神的三个维度：灵魂、肉体、金钱。对于人际交往和每件事情，我们所做的计划和决策，通常都会与这三个维度息息相关。

填写“一生的计划”只是一个开始，重要的是更新它。你会发现，你也会像当年的我一样，品尝到胜利的喜悦或者阶段性的沮丧。你会发现，你的梦想太宏大，你竟然敢写下这样的梦想。没关系，这些自我怀疑每个人都有，重点是你要找到方向，不停地前进。在愿望到来之前，你就准备好了这一切。

一生的计划

As long as you are dreaming, believing and doing, you can go anywhere and achieve anything.
这个计划是我自2002年建立在我电脑里的word文档，如果你是第一次填写，建议完成后在电脑里也建立这个表单，随着成长，时时更新；如果你早已是趁早效率手册的忠实拥趸，相信你已经拥有一套自己的一生计划，现在就把它的最新版誊写到趁早手册上吧！

最初建立时间

______年____月____日

如果这是你第一次把你的愿望用文字全面呈现，那么这一天就是你人生中的历史时刻。

最后更新时间

______年____月____日

这一条适合在电脑中填写，愿望可以一直更新，
很多年以后，当你再拿来和最初建立时做比较，你会看到奇迹。

这个人生计划为期

______年

实现期限

______年____月____日

量化你的愿望，一切事务都有期限，写下你心中的期限。下面，让我们完成人生计划表吧！

我生活中的优先级要素

在你价值观系统的基础之上，确立你所有事务的优先级。即，在有限的生命中，什么对你是最重要最宝贵的。这有利于在未来面对抉择时，保持头脑清醒。

参考：家庭/健康/自由/事业/朋友/学习/旅行……

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______

我想成为一个什么样的人

闭上眼睛，想像理想中的你自己和人生状态，然后用你能想到的形容词描述出来。

参考：美丽优雅/清醒平衡/真才实学/不熄的灵感/懂得爱/拥有爱......

1. ______________________ 4. ______________________

2. ______________________ 5. ______________________

3. ______________________ 6. ______________________

N年后，当这个人生计划期限到达时，我在______岁，要拥有什么

注意，这里将要填写的一切都是量化的，这是你向你自己下的订单，这一切你都将用你的精力和时间去兑换，因此所有内容要尽量具体。

家庭 ______________________ 教育 ______________________

事业 ______________________ 收入 ______________________

外貌 ______________________ 旅行 ______________________

为了以上计划的实现，我将持续做的事

以上大计划向下拆解，落实到每天，你要为自己重新规划生活概貌。不积跬步无以至千里，点滴努力正是这本趁早手册的精神，这里填写的生活方针将落实到365天，当你的理性控制自己的欲望，你会有一种非常有力量的感觉。

1. 起床时间：______起床，在此手册写下一天计划；
2. 学习内容：______________________________；
3. 睡觉时间：______；睡觉/睡前阅读______分钟；
4. 健身：______次/每周；
5. 理想体重：______kg；
6. 美容保养：______________________________；
7. 家务劳动：______________________________；
8. 理财计划：______________________________；

职涯

我将会从事的领域：____________________　我将会拥有的职位：____________________

学业

我将会取得的证书或资质：__________________　我将会掌握的技能：__________________

我的人生大事年表

纵观自己的前半生，是在以怎样的节奏前进。按年代回顾，填写下每一年中使你转折的事件与节点。再写下2019年你期待发生的转折点，这些点组成了你的整个人生。

2015年

2016年

2017年

2018年

2019年

我一生会去旅行的地方

写下你想去到的整个世界。

已实现的地方：

将要去的地方：

我一生将做的若干件事

写下你的终极梦想，用一生矢志不渝地去实现。记住啊，只有在死亡之前，我们才可以说我们的梦想破碎了。

1. 王潇，《按自己的意愿过一生》

我成为计划迷的原因，往回追溯，其中关键性的转折人物是我的表姐，在她家度过的那个高中暑假是重要的转折点。关于表姐的故事收录在《按自己的意愿过一生》一书中。

新建个人时间系统

应该怎样看待这本手册？很多人可能会觉得《趁早效率手册》就是一个普通的本子，但是我想提出我的观点：《趁早效率手册》不是一个普通的本子，它是一个人生管理工具。

趁早一直强调内容。事实上，内容也是我们区别于传统文创行业的核心竞争力。趁早文创的定位，是提供某个特定场景下的解决方案，是未来的加速器。如果不能充分理解和挖掘到这一点，用起来可能会错过很多乐趣。

以厚本为例，365天，384页，80克的用纸类型。

为什么这样设计？

人生应该是一个好故事。一个好的故事片，场景有50个左右，而一年有52周，这意味着每周大概有一个场景中的人与事可以用来构建、推进。是推进，而不是重复。每一个场景的意义，在于指向主人公的欲望。在这部为期一年的电影剧本里，我们用灵魂、肉体、金钱把所有的欲望做了最直接的分类，它们就像是剧本的大纲。

在83%的常规页面中，我们写下的每一个数字、汉字，就是我们的剧本，没有暂停，没有重播，落子无悔。

带着这种对生命的敬畏、对时间强烈的责任感和使命感，我和趁早团队将极致的效能管理思路具化到每一天的页面设计中。那么，如何使用月计划页、常规页，来把自我升级为一个行动的自我呢？接下来我将给大家讲解，看起来普通、实际上却充满玄机的内页使用方法。

月计划页

在《趁早效率手册》的“每月计划”里，你可以找到有关“灵魂、肉体、金钱”的内容。这些都是趁早精神的体现。如果你想要淋漓的一年，需从这三方面做出改变。这样，你的生活质量和人生的质感才能达到标准。

灵魂

灵魂生活的3个重要组成部分：学习、兴趣和重要的人。

学习

学习的第一部分是确定我们到底要去哪里、想要成为什么样子的人。你要学习以什么为生，通过学习满足自己的生存目标，了解后就请写下来，用笃定的态度，白纸黑字地写下你的计划。微小积累，持续改变。你可以以一年为时间期限，切割目标，将目标细化到半年、每月、每天，逐一学习攻克，最终达成目标。学习的第二部分是明确差异化优势，学习了解自己区别于他人的“长板”。第三部分是缩小差异化的劣势，通过测量自己的能力版图，了解自己哪些地方明显比别人差，微小积累、持续改变，然后尽量补齐自己的短板。

兴趣

兴趣是灵魂的重要组成部分，是一个人真正的情怀。你可以在学习之余提升这些技能素养。培养自己哪些兴趣，你就会成为那一种人。你可以通过两个方式找到兴趣。一是心流。高度集中后，你的呼吸、脉搏、心脏等都进入一种特别和谐专注的状态。心流也是在这本书里我不厌其烦说到的部分，如果体验不到心流，这些工具对你来说就只剩痛苦的坚持和努力。二是要去体验尝试。只有你不断尝试，才知道哪些活法值得你去活，你才能发现其中的意义。

最重要的人

第一个重要的人就是榜样——可以是认识的人也可以是不认识的人。但重点是可执行性，无论他们是什么年代的人，他们的成长历程、遇事的思考方法和行为准则要能够照耀、启迪你。寻找榜样可以看人物传记。榜样常伴左右，当遇到困惑后，提醒自己尝试“榜样上身法”：想象我现在不是我，而是我的那个榜样，想象榜样会怎么做、会怎么面对、会如何解决问题。

与此同时，我们要警惕身边人。警惕身边人对我们的潜移默化。从众心理带来的安全感会影响你。这个时候你要警醒自己，你就是你自己，而不是他们。

肉体

肉体很容易理解，健身、目标体重、身材、饮食、养护等都包含在肉体部分。值得肯定的是，灵魂比肉体更重要，因为所有人都有一个好看或不好看、在意或不在意的肉体，可是灵魂不是每个人都拥有的。肉体是可以后天塑造的。要坚信自我暗示，去渴望和追求，然后设定目标去实现自己的渴望和追求。方法是你可以在一段时间内维护一个身体部位，重复去做然后养成习惯，去观察发生的改变，最后你就会热衷于这件事。具体操作可以参考本书第七章“万能的我”。

金钱

年轻的时候人们都会对物质有欲望。你可以都写在“欲望清单”上，你的渴望非常合理，这是你人生的一部分，是你的经历，是时间和脑力的呈现。即使在10年或20年以后，这些物质需求对你都不再重要了，但是现在要先拿起来，以后可以再放下。买这些东西的要求是，要追求物质的质感和精良，不可以因为别人都买而买，不可以因为打折而买，只因为你认为你应该和你选的物品在一起而买。人格独

立重要的基础就是财务独立，自己做自己的CEO（首席执行官），自己做财务规划，包括收入预算、支出预算和现金流管理。你会发现当你可以掌控和预测生活的时候，是人生最好的时候。

September

上月总结

灵魂

■ **学习** 风起云涌的世界，从不等待犹豫不决的人。

《醉酒的植物学家–创造了世界名酒的植物》[美] 艾米·斯图尔特 /《蒋勋说文学》蒋勋

大同趁早读书会 / 青岛趁早读书会推荐

■ **兴趣** 我没有其他的立足点，只有现在。现在有现在的兴趣、专业水准、创业土壤、动手时机，现在，我就该努力。

■ **重要的人**

2018

肉体

■ 健身 定制一个未来的自己，然后实现它，没有什么成绩可以比得上这个。

目标体重 ____________ 目标腰围 ____________

■ 饮食

■ 养护

金钱

本月欲望清单	总收入：	总支出：
☐		健康
☐		出行
☐		娱乐
☐		教育
☐		置装

常规页

在周一到周五的常规页面中，从上到下，可以分为三部分：Morning（早上）、Routine（日常）和Evening（晚上）。

首尾Morning和Evening

趁早相信，每天的清晨和傍晚是绝大多数人的自由支配时间，这两段时间区间内，如果没有约束，那么它们有很大的可能会被浪费在冗余的睡眠、无尽的看剧和游戏等这一类没有长期价值的事情上。

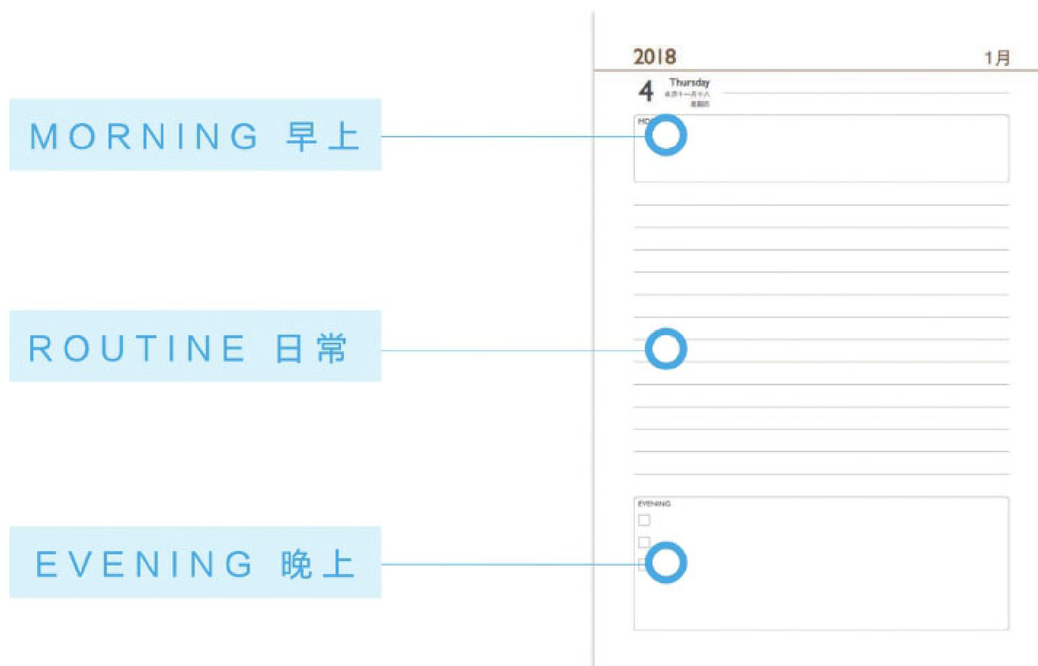
趁早重视对早晚时间的利用，因此在常规页的设计中，我们特意规划出清晨和傍晚两个板块。不要稀里糊涂地错过这两段时间。用多出来的时间，去做重要不紧急的事项、那些拥有高收益的事情，如阅读、写作、锻炼、学习等。你的智识、你的外表、你的人际、你的收入、你的体验，都是由这些事情组成的。

Routine

一般来说，周一到周五的上午9点—下午6点，是人们工作生活的高峰时间，占据整个人生的1/3。

7年来，趁早团队从各种渠道收到过上万个使用用户对产品的评价和反馈。经过我们的分类和整理，在对这一模块的DIY（自己动手做）上，“趁早星人”基本分为4种类型。在探索出自己的使用习惯之前，建议大家可以先了解并掌握这4种基本类型，然后做出自己的选择。

第一种类型是线性时间型。通常线性时间型的使用者会在手册上画出自己的时间轴。《趁早效率手册》之所以没有固定的时间轴，是因为这只是其中一种使用方法。



《趁早效率手册》常规页

这种类型的“趁早星人”，他们的使用逻辑非常简单，特点是完全按照时间顺序书写。

比如，你可以从早上6点起床晨练，到8点上班，一直记录到晚上洗漱睡觉，仔细地记录着每一笔时间的支出流水。这种记录方式非常简单，能够一目了然地找到自己的时间黑洞。我建议，如果你是一名刚刚选择使用《趁早效率手册》的小白，可以先尝试用这种办法来培养习惯。

第一阶段是适应期，你会遇到很大的阻力。因为你的大脑很懒惰，它命令你遵循旧有的行为模式。因此我建议，适应期就记录时间流水。把每天发生的事情，事无巨细地记录下来。你很可能会产生一

种生无可恋的情绪，猛然发现自己竟然有那么多时间没有贡献什么价值增量。

形成不用过脑子的习惯之后，你可以进入第二阶段，主动出击。你此时已经对自己大部分的时间分配、浪费的时间都有把握了，开始知道自己可以用什么时间做什么事情。你可以提前规划好第二天的计划，再尝试扩大范围，提前一周、一个月、一年。当你拥有能够做年度计划并有了能落地实现它的能力后，我建议你就可以应用接下来的第二种使用方法了。

第二种类型是优先级型。这种方法是趁早精神的绝对体现，使用这种类型的"趁早星人"，特点是已经有非常明确、自洽的价值观，永远知道自己想要什么、下一步要做什么。

这里有两种优先级排序方法。

第一种，是按照事情的重要程度来排，重要的事情写在前面，次等重要的事情写在后面，依次类推。

第二种，是按照时间的紧急程度来排，看截止时间，马上到截止期的排在前面，而不太紧急的排在后面。

需要注意的是，使用这种方法管理时间，可能会带来马太效应：强者愈强，弱者愈弱。优先级永远排在后面的事情，就会变成你的短板。当然，这是你选择的结果，你不会后悔，也从来不会在意。

第三种类型是四象限型。这其实是第二种的进一步演化，我们称为四象限型。四象限型在时间管理领域的历史源远流长，非常容易上手。

当我们去评价一件事情值不值得做，应该花多少时间成本、精力成本去做的时候，完全可以结合两个不同的维度来评估。常见的两个

维度就是重要性和紧急性。

2018 March

1 Thursday
农历正月十四
星期四

- [ ] 6:00-6:30 核心锻炼
- [ ] 6:30-7:00 洗漱+面膜
- [ ] 7:00-8:00 早饭(咖啡+鸡蛋)

8:00-9:00 上班+阅读
9:00-9:15 早会确认 ①新书进度 ②五月新品
9:15-9:30 微博 update
9:30-10:00 马甲线大赛策划
10:00-12:00 产品校对
12:00-13:00 午休

13:00-14:30 新书的配图
14:30-16:00 选题会
16:00-18:00 准备新品的文案
18:00-20:00 晚饭 with [illegible]
20:00-21:30 美剧 Grey's Anatomy
21:30-22:00 给妈妈电话
22:00-23:00 洗漱睡觉

2 Friday
农历正月十五
元宵节 星期五

如果你想要日常的快乐，快乐就在每个当下细微行动的达成里。

- [ ]
- [ ]
- [ ]

线性时间型

2018 March

1 Thursday
农历正月十四
星期四

- [ ] 马甲线大赛策划
- [ ] 准备新书文案
- [ ] 产品校对
- [ ] 新书配图
- [ ] 选题会
- [ ] 微博update
- [ ] 晚饭with甄果
- [ ] 给妈妈电话
- [ ] 阅读
- [ ] 美剧Grey's Anatomy

2 Friday
农历正月十五
元宵节 星期五

如果你想要日常的快乐，快乐就在每个当下细微行动的达成里。

- [ ]
- [ ]
- [ ]

优先级型一：按事情的重要程度排序

2018 March

1 Thursday

农历正月十四
星期四

- [ ] 新书的配图
- [ ] 产品校对
- [ ] 准备新品的文案
- [ ] 选题会
- [ ] 马甲线大赛策划
- [ ] 微博 update
- [ ] 晚饭 with 霖果
- [ ] 给妈妈电话
- [ ] 阅读
- [ ] 美剧 Gray's Anatomy

2 Friday

农历正月十五
元宵节 星期五

如果你想要日常的快乐，快乐就在每个当下细微行动的达成里。

- [ ]
- [ ]
- [ ]

优先级型二：按事情的紧急程度排序

2018 March

1 Thursday
农历正月十四
星期四

重要

- 选题会
- 马甲线大赛策划
- 给妈妈电话
- 阅读

- 新书的配图
- 产品校对

紧急

- 微博 update
- 晚饭 with 森果
- 美剧 Grey's Anatomy

- 准备新品的文案

2 Friday
农历正月十五
元宵节 星期五

如果你想要日常的快乐，快乐就在每个当下细微行动的达成里。

四象限型

2018 March

1 Thursday
农历正月十四
星期四

新书	文创	日常	生活
☐ 新书的配图	☐ 产品核对	☐ 马甲线大赛策划	☐ 阅读
☐	☐ 准备新品的文案	☐ 出题会	☐ 美剧 Grey's Anatomy
		☐ 微博 update	☐ 给妈妈电话
			☐ 晚饭 with [illegible]

2 Friday
农历正月十五
元宵节 星期五

如果你想要日常的快乐，快乐就在每个当下细微行动的达成里。

☐

☐

☐

重要性，评估的是这件事情对人生的价值增量。紧急性，评估的是这件事情对人生影响的有效时长。

这两个维度相互垂直交叉，就形成了我们常见的四象限图。如果你喜欢并且擅长四象限的四分逻辑，就可以在这个空间内画上两条线，然后逐一将生活、学习和工作中的所有事情，分别放在四个象限内。

第四种类型是垂直细分型。这种类型的策略是，并不是公平对待所有的事项，而是在短期时间内，锁定3~4个目标。这里所说的目标，大多是一些临时性的、阶段性的、需要集中火力去攻克的事情。比较常见的是以三个月、100天为周期。

你可以通过竖线区域分割的方法，在每个区域下再次排列优先级。我喜欢使用这个方法，可以更直观地帮助自己，同时推进各个领域的进程以达到目标，多线程工作，多线程执行。这个方法的利用率很高。

在2015年，有三个月是我人生中最忙、魔鬼训练般的时期，我要写新书《按自己的意愿过一生》，要融资，要装修新的办公室。三个目标又不在一个领域，我就是使用这种方法管理、推进、完成目标的。

这个方法非常利于切分、设定小目标，有了小目标，你看待每个小时的眼光将会截然不同，你将会得到一个更为可信的目标执行方案。这个方法使用范围很广，几乎适用于一切领域。对于初学者，我往往会推荐他把这个方法应用在学习一门新的语言上。经过短期而持续的执行，相信你一定能得到计划中的一切。

周末页

如果你从周一到周五，拥有饱满而丰富的5天，在周末就可以兑换48小时的自由时间。一般来说，周末的生活密度往往会低于日常的工作日，所以趁早在周末不打算用更多的线条局限大家的发挥，而是选择用尽量多的空白，邀请大家去填写生活的浩瀚和丰厚。

这是我的设计思路。从周一到周五，我们已经这么努力，所有时间都被占满了，不就是为了拥有更多的自由？不做不想做的事情，不见不想见的人，不去不想去的地方。我的建议是，去狂野想象。

如果你意识到，有好一阵子，你的周末是两片空白，那么我可以负责任地提醒你：你浪费了太多生命。家庭、旅行、美食、阅读、艺术等，这些都是可以填满周末自由时光的选项。

一个有趣的人、有灵魂的人，要在周末做很多事情。如果你不知道做什么，不知道别人的活法，不知道这个世界到底有多少值得参与的事情，欢迎来下载使用趁早App，因为这里发布了很多人的活法。

从2011年那个秋天的下午至今，7本《趁早效率手册》，关乎我7年来全部的野心和细节。我拥有一整套时光简史，曾经一小时、一小时的期待，有的兑现、有的落空，重要的早已不重要，激动和难过都已归于平静。

趁早，它首先是一个动词，在2013年被注册变成品牌名。然后它变成了一种生活方式，变成了一类人的统称。《趁早效率手册》变成了收集时间和规划生命的一种方式。A5幅面的本子很小，却累积装载着超过60万人的人生。

23 Friday
农历正月初八
星期五

之前的一切积累，都是为了做选择，以及做一系列选择。

- [ ]
- [ ]
- [ ]

24 Saturday
农历正月初九
星期六

- [ ] 12:30 聚餐
- [ ] 取干洗的衣服

周末页

如果说使用效率手册手写记录是一种古典的、笃定的精神，那么趁早App的诞生就是一种属于21世纪互联网时代的进化。2017年的1月，趁早团队正式发布了趁早App。它是完全符合“趁早星人”行为特点的一个产物。

还记得我曾经说过，聚集在趁早的所有人，大家会做三件事情，分别是讲故事、做计划、打卡。行进在成为极少数人的路上是一件非常孤独的事情，但是幸好，我通过我的书、我的故事找到了大家，大家通过社群读书会或跑团又找到了彼此，现在我们又能在线上的趁早App找到大量的榜样以及前进的方向。

这是属于“趁早星人”的一次集体进化。

我们一直在用雷达洞察和捕捉大家的需求，感知大家的反馈，挖掘更多的产品功能。趁早团队始终在寻找典型用户的需求描述，挖掘更多产品功能，让趁早App和文创产品能够有机结合。现在大家能够在App上找到很多关于习惯养成、学习成长类的内容，这些都曾经过这样慎重的考虑与设计。

掌握最简易的招式

在市面上，关于使用手账来进行时间管理的技巧林林总总、各成一派，人们看多了反而无从下手。在这里，我只谈最重要的原则——最低成本的认知原则，并且保证，在确认以下几点之后，你马上能形成一个自洽的使用方法论。以下内容为常规页的使用建议。

什么时间写？

确定两个固定的时间段。比如，在每天清晨6：30—6：45，计划当日的待办事项。在每天22：30—22：45，复盘回顾当日计划。

提前一周做出规划。利用周末的一个晚上进行思考，预估在下周可能会开展哪些工作，提前做好工作时间、业余时间的规划，并且预留弹性时间作为补充。避免被时间催着走。

对于临时插入的任务，若需要超过两分钟以上的时间去回应和处理，即刻写在效率手册里。

在哪里写？

在习惯养成期，建立一个只有你自己的私人场所。在踏入这个空间之后，集中专注力，在脑中提前模拟排练：接下来的24个小时，我要这样度过。请保持这个空间的干净整洁。

在进入习惯固定依赖期，你会发现自己到哪里都离不开效率手册，离开则会心慌不安。你希望效率手册永远在视野范围内。你随身携带它。当别人看到它时，他也会收到信号：使用手册的这个人一定非常专注、自律、可信任。

在10年之后，当你利用手账成为时间管理高手的时候，就人剑合一，无招胜有招，你不再需要任何空间限制。

写什么？

如果是新手，我建议将所有待办事项都写在效率手册上。在熟练之后，50%的重复性事项都可以省略不写。

写在手册上的待办事项应该是一个动宾短语。动宾短语是由一个动词与后面受动词支配的宾语组合而成。

例如：

修改海报设计稿

修改是动词，海报设计稿是宾语

写活动策划

写是动词，活动策划是宾语

准备同学的婚礼礼物

准备是动词，婚礼礼物是宾语

除了日常重复性事物外的每一个待办事项，都应该有确定的开始时间和结束时间。开始时间就是写下事项的那一刻。

如果有协作人，也要写上具体协作人的姓名。在这一步中，写下的事项越详细，执行的效率和完成度就会越高。如果这个事项可能会持续若干天或在当日没有完成，可以用记号笔标注出来，直到完成后再打钩。

可以将休息的时间写进去。保持工作时间和休闲时间之间的平衡。要战略式的休息，所以休息时间也需要有意识地提前规划出来，这包括每天工作的间歇休息和年度休假。

一次只处理一件事情。不要一边开会一边回复邮件，不要一边陪孩子一边回复闺蜜的微信消息。一旦开始这项任务，就要坚持100%完成。

捍卫你的时间。你可能需要与其他人协商来建立一个不被打扰的时间段，如果有必要，提前告知其他人在这段时间不要打扰你。

怎么写?

建议大家在使用过程中建立一套自己的标识系统。下图所示是我使用频率比较高的几个符号。

□ 待办事项

☑ 完成

☒ 取消

⇨ 延期

标识符号

·待办事项。可以将所有大事和小事写在这里。如果任务比较复杂，建议拆分目标。

·完成。在事情完成之后，在前面的方框中打钩。

·取消或延期。总会出现不可抗力因素，导致不能顺利完成任务。若取消，则在方框中打叉；若延期，则在方框中画一个小箭头。

写文字、绘画、拼贴都是记录手段，可以任意选择。永远记住，在一生的计划中，内容比排版重要，使用目的比形式重要。

在整个动物界中，几乎只有人类进化出用于高级思考的器官、拥有让计划发生的能力。从原始人进化成现代人，从刻印在黏土泥板上的苏美尔文字到书写在效率手册上的一行一列，我们始终与永不停歇的时间做交易，交换想要的一生。

效率手册其实一点儿也不神奇，它只是一个用384页、80克纸张装订在一起的普通工具。只有加上使用者，也就是现在读到这部分的你，它才会启动，才会熠熠发光，才会发挥它的神奇作用。它成为你从出生到死亡之间的命运簿，你是你自己的司命官。

它是你生命的一部分。

君子以言有物，而行有恒。

——《易经·家人》——

5　英雄之旅

这一章将以我本人为例，讨论一个像我这样要面对高强度生活和多场景的人是如何进行自我管理的。我是一个创业者、写作者、妈妈，身份的多元使我面对着更复杂的时间与精力分配问题。当下，创业可以说是在所有生活方式中最艰难的一种。如果你也是一个身兼数职、背负责任且压力巨大的人，以下的内容将对你有用。

选择了创业，到底意味着什么?

距离梦想更近，拥有更富足的生活，这些是创业成功才会有的结果。必须承认，这样的结果是一个小概率事件。

一旦你选择创业，可以确定的是：你的生活从此拥有了大量的不确定性。

不是每个人都喜欢不确定性，因为它更接近危险，更容易引发恐惧，和我们自远古的遗传基因中对安全感的世代渴望背道而驰。

然而，也有人会发现，不确定性是非常迷人、令人渴望拥抱的东西。有极少数风险偏好高的人，认为人活一次，此生最大的魅力就是不确定性，而创业让这种魅力增加了数倍。

你必须是一个发现了不确定性的魅力和决心拥抱不确定性的人，你获得的激动才能远远大于动荡所带来的痛苦。我们接下来要谈的事情，也都建立在这个基础之上。创业只适合偏爱未知、风险、坚韧、骁勇的人，创业之路通往的是一个窄门。

如果你是一个创业者，面对各种维度、陆续发生的不确定事件，你要做出选择。你要拥有解决问题之道，才能发现与掌握在不确定性背后的规律，将其中坏的规避，让好的重复出现。

作为一个创业者，你必须坚信，任何一个问题都有解决办法，而你的任务就是找出这个办法，无论找出办法的概率是9/10还是1/1000，你的任务始终不变。

接下来要说的，就是在谈及创业各个层面之前，创始人首先从自我本身出发、要去寻找的解决办法。

从2008年2月正式注册公司开始，我创业的时间为10年。以下言论代表我个人的经验和观点，在我本人已经形成的思维方法和逻辑体系中被证实高度自洽有效。如果你也是创业者，希望对你有帮助。

创业一定是“all in”（全押）的游戏，既然整个创业生涯都将进入巨大的不确定性漩涡，需要坚持不懈地寻找解决方案，那么首先审视的部分应该是什么呢？应该是创始者本人——你自己，因为你是你的机会，你也是你的瓶颈。你是你的问题，你也是你的解决之道。

首先，一个企业创始人对自己的能效管理，即如何分配和利用时间、如何自我调动和休息、如何研磨自身的差异化优势，是公司最开始的核心竞争力。

人与人的先天能量差异是巨大的，我们常说的时间管理，实际上是对单位时间内生产能力的管理。创业者单位时间的劳动生产率、思考认知能力、学习能力、沟通能力、解决问题的能力，都是企业竞争力的核心。就像经常说的，“连自己的身材都无法管理，如何管理自己的人生”的道理一样，创业者只有能够管理好自己的能效，才能进而管理好团队的能效。

接下来，我将从7个角度探讨创始人自我能效管理的问题。

要记住，创业是人生的赌徒之旅，是和时间的赛跑。在整个创业历程中，面对不确定性，掷色子的机会是有限的，并且是永远指向资源消耗的，资源永远是稀缺的，无论是时间、智慧，还是金钱。

你必须在趁早了解自己的基础上，做出最适合自己的选择和行动。

以下是创业者在自我能效管理上，要面对、处理和解决的7个问题。我们也要知道，创始人本身的一些特质不是单纯地解决问题，而是需要更多地面对和处理问题。

解决你的优先级问题

很多人会说，优先级的问题可以用紧急和重要四象限来划分，在创业过程中，当然将创业放在第一位，把每天的梦想拆成KPI填进四象限，就是优先级管理。

我认为这个思路总的来说没错，但这是第三步的事。从创业者本人的角度出发，前面还有两个非常重要的步骤需要完成。不然，你会发现，你走得越远，你自身带来的阻碍越多。

第一步

你需要明确，对自己来说，生活中哪些是必然正确的选择。

比如，锻炼身体和阅读。在任何时候这样做不会错，不会晚，不嫌多。

我认为，锻炼身体、保证作息和饮食，尤其针对情绪的调整和管理，都是非常重要的事情。身体是你的创业之本，处于优先级的首位。

创业是一条长路，谁也不知道究竟多长，如果你是不确定性爱好者，那么几乎可以断定这条路将到达你生命的终点。因此，你需要足够长的时间、足够强韧的心力，你的身体必须好，这点是基本前提，这非常重要。

健康的身体和心智是你的基础成本，其次才是时间、智能、钱和资源。你要做好面临足够多的攻城—失败—再次出发—再次攻城的准备。

因此，在你的时间表中，排在优先级第一位的是身体和心智，应拿出时间以科学研究的态度用在对身体问题的专注上。记住，做这件事不会错，不会晚，不嫌多。

请你拿出效率手册或者日程计划表。

无论你如何安排你的时间表，在优先级的第一位，将锻炼时间和休息时间填写进去，并且要保障时长和频次。至于具体的时长和频次，要根据你自己的情况。比如由于遗传特质，你每天睡4个小时，每周锻炼3次就可以保持良好的状态，那么你按照对自己的了解进行计划就行。

对于创业者来说，锻炼身体已经超越了爱好，是必须做的功课，与学习行业知识一样重要，与现金流一样重要，这是你的能量流。

如果创业让你感到焦虑，你必须找到自己独有的缓解焦虑的方式，并且留出缓解焦虑的时间来化解焦虑。

锻炼身体和排解压力是创业的一部分，而且是重要的一部分。你创业的必要条件是活着，而且是生机勃勃地活着，比非创业者的能量要多、要大。创业者要同时点燃自己和团队，你要像燃料那样活着，所以你首先要具备充足的能量。

努力保证睡眠，将提高睡眠质量和保证睡眠时间当作重要的目标来追求。你的睡眠质量和睡眠时间也在优先级之内，因为睡觉是创业过程中的一部分。

我为自己设计了创业主题手册来做创业日程和精力分配的规划，这个工作手册是非常细密和偏执的，适合我这样的创业者使用。

第二步

这一步终于讲到创业本身了，但不是马上讲到实现战略和梦想的问题，而是讲要将时间分配给解决企业如何活着的问题。让公司活下来，是第一要务，因为活着就是一切，就是希望。

在创始人自我能效管理方面，你既要管理自己用多长时间仰望星空，也要管理自己用多少精力脚踏实地。你要充分琢磨眼下的生存问题，看现金流量表能让公司活多久，明确每个月的收入支撑是什么，如何落实计划。你要每天花时间研究成本结构，研究减少可变成本的可能性，研究降低成本来获取用户的方法。

作为创始人，在企业的现金进入健康循环之前，你要亲自查看财务报表，要亲自落实重要的项目。

你要专注于当下你可以销售的产品，专注于寻找用户。无论创业是缘于什么，创始人都要拥有从头好好做生意的心态。所谓好好做生意，就是想清楚把什么东西用什么方法卖给谁的基本思路。这个思路是简单、朴素、直接的，必须由创始人自己想清。

在思考了生存基本保障之后，你可以开始思考梦想。思考什么是应该放弃的、次要的东西，放弃了它，你才能集中精力来追求最重要的东西。你不得不每天在梦想和现实之间来来回回，因此你需要为梦想和现实都留出时间，在你的效率手册上写下确切的时间。你可以通过阅读、对谈、计划来完善梦想，为梦想做笔记，更新大胆的思路并写入商业计划书。

否则，只有梦想，你会无法落实，你就是无米之炊；只有现实，你会狭隘，你会终日忙碌。

思考梦想最好的两个时间：一个是午夜，另一个是清晨。我的经验是在午夜，可以让梦想狂野，让你充满幻想，这时候会涌现出更新你一生的计划和商业计划书的想法。清晨可以让你振作和务实，你可以用这个时间写下执行方案和分工方案。

因此，创业者可以训练自己在一早一晚养成写创业日志的习惯。创业日志就像长跑者脚下的每一块砖，积累添加才会见效。

晚上狂野，你就“放”，写演绎，写想象；早上务实，你就“收”，写执行，写归纳，写落实。

创业者还应该重视两种时刻，并给自己特意留出能产生这两种时刻的时间段。一种是交谈和头脑风暴的时刻，另一种是阅读的时刻。阅读其实是另一种交谈。将瞬间的灵感记录下来，将启发和激荡你的观点迅速更新到日志中。在每周，你都应该在优先级上做这样的安排，而不是一味低头创业。

第三步

创业必然包括设计远景目标和兑现梦想。如果你对计划和时间管理有些经验，这时就可以用上四象限和甘特图等工具了。你需要为自己的项目设计时间表，从大目标逆向倒推，倒推到每个月甚至每一天自己和团队的KPI。这个时间表和企业的成长节奏、融资里程碑都息息相关。

你可以像那些勤奋的创始人一样，在每天早上开列自己的清单，包括找人、找钱、找资源、回复邮件和激励员工等。

如果公司刚起步，你还需要找到亲力亲为和授权给别人之间的边界。在这一部分操作里，每天会有大量的不确定性冲向你，带给你惊喜和失望，希望点燃又破灭，来来回回。你需要的是坚韧和执着。在这个阶段中，吃苦和勤奋是最划算的，是除了钱之外可以反复押上的筹码。你付出的是你的体力和脑细胞，所以排在优先级第一位的身体和心智部分随着这层面的开展变得尤为重要。

优先级的第三步，是你要通过管理自己去管理公司。这和公司的主要驱动力、管理风格都密切相关。比如，你判断公司的主要驱动力是什么，你就需要按照自己对管理公司的判断来分配时间。只有通过足够有效的推进，你才能测出你对公司的各种判断的有效性。

比如我在使用创业手册时，会把内容进行分类，分别是钱、人、资源、产品和日常管理。事实上，企业在每个时期的重心是在变化的，因此你在每个时期的工作重心也要随时变化。

根据对工作重心的判断，创业手册中的每一栏都有每天的功课。你要发誓，一定要推进当天的目标。每天的最低限度是一定要向前跨进一步，哪怕一厘米。不积跬步无以至千里，这就是创业。

你要踏着造物主的时光刻度，一格一格地完成。你要坚信，未来的成果，就是现在所做的一切事情的回报。

创业是围绕信念所展开的一系列行动。

Weekly Plan | 本周计划

Top-Priority | 优先级

- ☐ 完成财务经理招聘
- ☐ 早鸟BP确认
- ☐ 三月"好天气"推广计划
- ☐ 小程序访问
- ☐

Reading | 阅读

《原则》读完

Execrise | 体能

3×1000 m 游泳
↑
毅力

Family | 家庭

幼儿园家长会
问问画画

Flow Time | 心流时间

3×3hours 写作

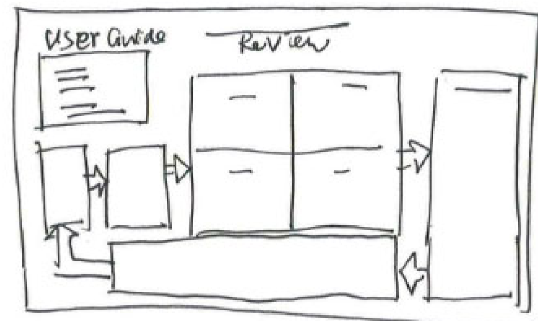
Date | 日期 18/3/23

To Do | 今日待办

- ✓ 第2手册终稿 → 飞
- ✗ 阿纳亚展会计划时间表
- ✓ 武汉日程 } → 王 备2场?
- ✓ 烟台日程
- ⇒ 大姐不知道录制 → 金

Notes | 日志

☑ 小红书推广计划 → 飞



Date | 日期 18/3/22　文创计划 ★
第2手册...

To Do | 今日待办

- ✓ 沈阳广告牌尺寸 → JJ
- ✓ 六月儿童新品计划 → BB
- ⇒ 小红书推广计划 → 飞
- ✓ 东东手帐展 ♡ 合同 → Sadie
- ☐

Notes | 日志

- 三个遗留合同的处理方式?
- 蓝白金

Date | 日期 18/3/24

To Do | 今日待办

- ✓ 大姐不知道录制 ⇒ 竖屏.
- ✗ 电商专题页改版 } 三月 四月 ↓ 十月
- ✗ 北京旅行.
- ☐
- ☐

Notes | 日志

45495502
95040263263
83778862



创业手册设计手稿

面对你的贪婪和恐惧

以上我们解决了优先级的问题，实际上，优先级的问题需要建立在一个假设之上，这个假设就是：创业者本人是足够理性的。足够理性，才能客观看待自己，包括看待自己的身体条件、对企业驱动力和判断工作重心的能力。尤其是在执行层面，一旦认定了就去做，并使用最科学的方法，这是最理性的执行。大家常说，创业者最需要的不是理性，而是激情。其实，激情是一把双刃剑：一方面，激情会让人产生高能效；另一方面，激情也是情绪的一种，但凡是情绪，就会影响人的认知和判断。

建立自我能效解决方案的目标是能应对各种扑面而来的不确定性，而我们自身的人性在面对不确定性的时候所产生的各种情绪是最难把握的。

创业者的核心工作，就是在自己的贪婪和恐惧中，不停地面对一系列的不确定性，必须及时做出一系列的风险决策。

因此，创业者有一个常年的功课要做，那就是不停止地练习和掌握自己专用的基本决策工具。

重点是要研究和掌握自己专用的基本决策工具，听来的、复制来的都不算，因为人与人之间的区别，公司与公司之间的区别都太大了。

比如做金融投资的人会有专属自己的算法和公式，因为每个人基于不同的认知所偏好的算法和公式也有区别。假如人生是一场概率游戏，那么我们一连串的选择决定了最终结局。查理·芒格在评价巴菲特

时，说巴菲特也只是在一生中做对几次选择而已。每个人的一生都是在不停地做选择，无论是主动的还是被动的。创业者的人生，必须是不停有意识地练习做选择，公司的命运往往都是其中几个关键性的选择决定的。

我特别认同电影《教父》中的一句话——每个人的幸运都是他自己选择的结果，就像他的不幸一样。

每个人都有自己偏好的基本决策工具，只是有的人意识不到自己有一些决策工具罢了。

比如说以下表单（见第147~149页）。

举个开玩笑的例子，当人们遇到事情，开解自己的时候会说：“大过年的，来都来了。”这就是一种容忍犯错和沉没成本的常见决策工具。

和大多数创业者一样，我常用的决策工具是基于行业数据和规律的计算。对于具体产品，要对成本、时间、执行难度和复杂性进行预估；对于一个项目，要在大趋势下对风险控制进行论证。在展开这些工作之前，一个很重要的步骤是解决情绪干扰问题。

在创业中，有一个很重要的能力，是在任何选择面前摒除情绪和其他干扰，从而理性选择最佳路线。这种能力要建立在对人性的弱点、自己的特点以及市场和规律尽可能充分了解的基础之上。脑子一热、意气用事、情绪化、慌张、恐惧等各种复杂情绪的交织都会影响决策。理论上，创业者的信息搜集能力和全局观越强，在每次做抉择时去除情绪的能力就越优秀，多次选择的累加就越趋向于商业成功的结果。真正卓越的创业者应该精于计算并且冷血，类似于AlphaGo（阿尔法狗）的存在。

因此，创业者在自我能效管理中的重要一环，就是先觉知自己的贪婪和审视自己的恐惧，然后尽可能摆脱情绪化决策。将帅之才需要在战略上激情，在战术上冷血，这样才比较容易打胜仗。

Start With Why
为什么清单

Project | 项目

Why

What

How

为什么清单

Top-Priority
优先级清单

1.
2.
3.
4.
5.

My Issue Log
我的问题日志

Description | 问题描述	Action Required | 解决对策

Status | 状态

Growth Tracker
增长清单

增长目标

时间

To Read
读书清单

Book | 书籍

Comments | 书评

Rating | 评价 

Not To-Do
不做清单

执行清单

Review

复盘清单

现在你是编剧，通过对过去你的分析，改写未来你的行为。

User Guide | 使用说明

Analysis | 分析

Summary | 经验总结

Recall | 目标回顾

项目名称

项目周期

项目目标

Evaluation | 评估结果

项目目标实现情况

To Do List | 行动清单

新的项目周期

新的项目目标

To Do

复盘清单

身体状况和睡眠质量会给情绪带来严重的影响，因此我们前面说过的优先级的身体部分非常重要，你会发现你创业的心力和韧性很大部分竟然源于对体能极限的自信。在创业过程中，你要学会休息，掌握自己的身体信号，利用优质的时间和进行有效的休息。你需要了解自己睡几个小时才足够，知道自己是拥有那种睡4～5个小时就够用的精力过人基因，还是在透支生命。你需要训练出符合自身的快速休息方式，有的人快速打盹儿就可以充电，有的人在车上、飞机上就可以获得优质睡眠。比如，我比较容易在美容和按摩的时候获得优质睡眠，我就会特意留出这个时间让自己休息。这样既是为了体能和健康，也是为了调整情绪，从而让决策更准确。

我还会使用的一个好方法就是写下来，在面临选择之前，用白纸黑字写下我的贪婪和恐惧，贪婪就是我想要的收益和机会，恐惧就是我怕产生的损失和风险。将贪婪和真切的梦想与使命做比对，问自己：是真的想要，还是虚荣和投机让自己想要?

将恐惧和他人的评价做比对，你感受到的是失败的恐惧，还是没有出手的遗憾？请反复把自己置于场景中想象，体验代入后的情绪。

然后要写下形容词来描述当下的情绪，并给情绪评分：从–10到10分。0分表示平静，在–3分之下，3分之上的时候不做决定。其实谈恋爱和结婚、离婚同理。这就是为什么重大决定不要在午夜的时候做，不要在失眠或喝酒之后做，不要在和其他人彻夜长谈之后做，要在白天做，要站在阳光下、让阳光照在你脸上的时候做。

在情绪特别强烈的时候，创始人也要寻找办法帮助自己平静。尤其是当出现愤怒、狂喜、嫉妒、悔恨等情绪的时候，必须训练抽离和旁观的能力。

在这里我很想说一点，创业是为了让创业成功，不是为了感动自己或成为悲情英雄。有的创业者会用悲剧感和决然感来自我美化，代入绝地反击、背水一战的故事去做决定。英雄要打胜仗，英雄都是在胜利之后被追认的。你必须完成故事，才能成为英雄。你的关注点必须一直在打胜仗上，在这之前，不要去看自己落寞的背影。

选择创业，面临不确定性，当然会获得超乎平常生活的体验，但体验过程是不为人知的，商业成功是唯一的结果。所有决策只分为两种，有利于商业成功的和不利于商业成功的。在判断的时候，只做这两种判断。

当我的情绪出现时，我常用的办法是抽离法，比如看宇宙天体的纪录片或者地球的纪录片，变换格局和视角，告诉自己这都不叫事

儿；我还知道有人是去墓地，体验终极视角，帮助自己抽离，用更长的时间线或者更大的视角来做决定。死生之外本无大事。

作为创业者，我习惯于专注未来，在平常不喜欢回忆过去。为了调节情绪，我会回忆上一个时期或者是几年前的自己，告诉自己今天面临的痛苦和困难是我选择的结果。困难是不会停止的，但今天的我面临的是更高层面上的困难。随着我的升级，困难也越来越高级。今日的困难之大，在当年是不敢想象的。因此，我依然会获得一种具有进阶感的判断，这也是成果的一种。我预谋了更大的困难，是因为我曾经渴望更大的困难，当然，我最渴望的是战胜困难，那么我最应该做的就是战胜它。我的情绪会转化成斗志。

还有的创业者朋友会找人聊天喝酒。找人聊天也许管用，但建议你与经历相似的更大格局者聊天，否则容易变成无谓的倾诉和发泄。我个人不主张发泄，而是主张用升华和抽离的处理方式。心要大。本来创业的理想重点是指向自由的，努力让自己自由，哪怕在最难的时候也是。

当然找到格局更大的人聊天是很难的，创业越往后越难找，所以创始人是孤独的，这种孤独包括个体孤独和战略孤独。

你终究孤独

说到孤独，我们看到很多创业者都罹患抑郁症，这和孤独是强相关的。

人都是孤独的，在独处的时候孤独，在热闹的时候也孤独，永世孤独。真要说起每个人的孤独，需要有足够的时间和场景慢慢咀嚼、细细体会。也就是说，孤独从根本上是没法解决的问题，只能尽量将其最小化。

一旦创业，创始人的孤独要在个体孤独之外，再加上一个“战略孤独”，无论你去哪儿或者不去哪儿、想怎么去，都无法真正再与谁说明。投资人、用户、团队，都只能知晓你的一段或者一面，所以从这个角度来说，在创业的时候有合伙人会好很多，有人同行，凡事有人商量，至少在公司的决策层面上，可以用多视角来观察事物。

对于处理孤独的问题，在我的经验里最好的办法是：第一，接受孤独的事实；第二，给自己加戏，就像刘瑜写的那句“一个人要像一支队伍”一样。

无论创业与否，这一生，都是要自己陪自己走的。既然创业了，就更极致一点，自己除了是公司的CEO之外，自己也是自己的CEO，自己是自己的健身教练、营养专家、心理医生和知心好友。“修身、齐家、治国、平天下”，既然敢创立一个公司，从无到有，到进行A轮、B轮、C轮融资，难道还管理不了自己、陪伴不了自己？必须得行啊！所以一人分饰多角，自己探讨、陪伴自己。你必须丰富、强韧、有趣，在独处时也兴味盎然，在聚会时你是烧脑中心，在布道时光芒万丈，这才算是一个灵魂创始人啊！

你创业了，你是创始人，你注定要成为极少数的人，如若别人都能看懂你，都能理解你，那他们就都成为你了，那你还怎么成为独特的极少数，怎么成为灵魂人物呢？因此，创业者之路就是极致的孤独之路，不然呢？

但是，同样是孤独，创业者有个必须异于常人的地方，就是明知人终究是孤独的，你也要尽力去沟通、去传达，让你的用户懂你，合伙人懂你，团队懂你，投资人懂你，一遍又一遍去沟通，不能懈怠。哪怕你其实是内向人格，对人与人之间的“懂”持悲观态度，也要用语言、文字和行为，不知疲倦地去传达和影响周围的人。你要传播，要点燃，要燃起星星之火。你是旋涡的核心，你是原始作用力，你不宣传，就没人替你宣传了。

我们在前面提到了创始人的理性，什么是理性？就是你的内在是孤独的，为了创业，理性告诉你，外在的功课也要做，这是创业的需要。

但是，必须处理孤独，不然你会出现问题。

当孤独让你情绪化，尤其是接近自闭、绝望和崩溃的时候，你必须主动地寻找解决办法，哪怕是寻求心理医生的辅导。

首先，让自己进入高度专注的心流，通常是处理孤独的好办法。比如看电影、听音乐、阅读。我也经常求助于写作，尤其是阅读后被激发出的写作欲望对我的启发式思考是立竿见影的，我本人很喜欢被作者的观点和文字所激发出的感情。虽然我没有和作者面对面交谈，但在那些时刻是绝对不孤独的。

其次，与合伙人和团队深谈，努力沟通创业中的实际问题，这些问题的进展会带来最直接的快乐。归根结底，创业者的孤独源于迷

惘、自我怀疑和个人承担的巨大压力。治疗孤独的最大良药就是打胜仗。打了胜仗，什么病都没了。

我认为创业者出现的孤独都应该是战略孤独，而不是文艺孤独，更不应该是终极意义孤独。终极意义的问题应该早就在创业决定期的价值观层面就解决了。或者说，难道创业这件事不裹挟着你的人生意义，不带有你来到这世间的使命？如果你的答案是否定的，那可以说你的创业也非常危险了。

我认为创业者的逻辑越自洽，越容易成功。你是谁？你要去哪儿？你为什么出发？不解决这些基本的人生问题，你会缺乏底层心力去面对未来的大量问题。我们常说的一个词，叫莫忘初心，什么叫初心，它不是一个很文艺的东西，而是一个很哲学的东西。

文艺孤独的原因是审美缺乏共鸣，战略孤独的原因是缺人一起指认前路。我个人认为，创业者如果出现了文艺孤独，那么可能是因为创业还不够极致、不够专注。在具体问题面前，实在很难有时间文艺孤独。

如果是文艺青年创业呢？文艺青年在创业的时候，比如做消费升级类产品，也不用总是埋怨市场和用户不懂你。市场和用户就是因为审美不如你，才需要你引导啊，大家都和你的认知一样了，那还需要你引导干什么，还需要你提供什么产品，还消费升级什么呢？就是因为市场有需求，才有你创业的机会，不然还有你什么事儿呢？

趁早是我的第二次创业，第一次创业我是做商业设计公司，后来转到公关互动公司。之前我在做商业设计公司的时候，就遇到过类似的问题，客户要求修改稿件，我就不生气，因为他不如我，他才需要我的服务帮助他提升。当时我们还给客户设计过店面的牌匾，真心觉得满街的店面牌匾都好丑。然后当我去巴黎出差的时候，我就想，多亏我们在北京做商业设计，如果是在巴黎，家家户户的审美都这么

好，我开商业设计公司就饿死了。所以心态很重要。你孤独可能是因为你优秀，猛兽总是独行。

刚刚提到了终极意义孤独，我本人还有一个好办法来解决战略孤独。由于我的战略孤独会伴随着在创业道路上、在具体选择面前的自我怀疑和迷惘一起出现，因此我会从头梳理我的出发点。我会持续问自己以下几个问题：我是谁？我要做什么事？我要怎么做？我要用多快的速度做完？

我会重新懂得我为什么出发，我为什么走上这条道路，这是我选择的意义和使命。因为我是我，我根本不会做出别的选择，就是会走上这条道路，就是会面临这一切，体会到这种孤独，这种所谓的孤独。

然后我会把战略孤独的原因拆解，纳入下一阶段的计划和工作当中。当前路明朗起来时，上一波孤独会消失。我要打胜仗，在打完胜仗之后，不断朝前走，下一波孤独又会出现，孤独根本不会消失。

反正总要孤独，我们应该走出很远再孤独，或者宁可在很高的水平上孤独。

到了一定高度之后，我们甚至可以追求孤独带来的优越感。无敌是多么寂寞，多少人都是为了爬上山顶，感受一刹那的“拔剑四顾心茫然”啊。

如何保持专注

解决专注要面对的问题有两个：一个是时间问题，另一个是能力问题。

创业，就是找到一个入口，扎下去，像钉子一样钉进去，深耕。这要求创业者有追求本质和深度思考研究的能力，这和当下倡导的碎片化学习是背道而驰的。

我认为碎片化学习是伪学习，尤其对创业者而言，想要对某一个行业深扎进去，就必须持续深度学习才可以。学习者只有屏蔽干扰，快速地进入心流状态，才会对知识有深度的掌握。只有在高度专注后产生的心流才会让人产生浸入和美好的感觉，从而让学习状态保持良性循环。我们在看电影、听音乐、画画、阅读、专注思考、做题的时候，都会进入心流体验，这是高峰体验的一种，我们常说的“笃定”这个词，就是在描述这样一种体验。

因此，在能效管理上，创业者要注重专注时间的分配，这个时间在日程表上应该是被创业者长期坚持的。按照时间管理的四象限法则，它是那类典型的重要而不紧急的事情，和锻炼身体十分相似。你需要有意识、间歇性地进入心流，体验心流的存在，并掌握快速进入的方法。事实上，确实有人已经训练出快速进入高效专注的方式，比如在机场写作或者在排队的时候学习，但我认为只要稍微能保证时间，就不应该推崇这种“速食”的进入心流的方式。心流有助于心理健康，即使创业艰难，你也能有机会体验超然物外和物我两忘，并且在专注和学习中体验到达成里程碑之外的过程美好感。

在专注目标的道路上能够体验到的过程美好感，其实是心流提供的。你不笃定，不沉浸，就不会体验到。

这一部分的自我认知和训练方法在本书的第三章已经提及过，建议可以再返回阅读。

所以在自我能效管理上，作为创业者，即使再忙，有再多的琐碎事务，每周也要在效率手册或者日程表上留出几段心流时间。我知道有些有信仰的创业者会通过冥想和打坐来调节，这可以认为是另一种心流的呈现，也是不错的方式。你要找到适合自己的方式，但你必须让自己拥有这种笃定、平和、舒缓、专注的时刻，为自己获得张力。

我之前写过一篇叫作《神奇药丸》的文章，说的就是心流这种现象，每个人其实都可以找到这种专注的能力，这种学习的能力，甚至是能够发现活着的美好之处的能力，从而很好地解决情绪和心理的问题。

我本人在进行自我研究之后，发现我有进入心流体验的习惯性标准时长，大概是3个小时。我只有在足够长的时间内沉浸专注一件事情或者完成一种工作，心流才会出现。如果你没有其他艺术类爱好的话，阅读和写作也可以是培养心流体验的重要方法。

同样，如果你想让大脑获得休息和转移注意力，看电影、谈恋爱、运动也是获得另外一种心流的方式，可以帮助你进入高峰体验，缓解压力。

有一些机会主义导向型的创业者，看风口比较多，喜欢碎片化知识和学习，又喜欢参加各种会议和论坛。我认为要适当减少以上这些比重，才能把知识、观点真正变为己有。不然没有根基就会飘摇，在创业的潮水中就容易形同浮萍。我比较极端地认为，没有专注习惯和能力的人难成大器，也很难在过程中体会到真正的幸福。

让“长板”无限长

人与人之间的先天能量区别是巨大的，我们常说的时间管理，实际上是对单位时间内生产能力的管理。创业者在单位时间内的劳动生产率、思考认知与学习能力、沟通解决问题的能力，都是企业竞争力的核心。

创业比拼的主要是时间窗口里的速度和规模问题、在同样的时间内的差异问题。既然是时间周期恒定的比赛，比的就是创业者操盘的差异。人本身是每个创业项目最大的机会和壁垒。所以创业者自身要管理单位时间的能效，就应该专注在两点上：第一，如何快速放大优势；第二，如何快速减少瓶颈。第一个是为了像田忌赛马，让自己的长板无限长到别人很难模仿和追随的位置，第二个是为了补足创业者通识，让自己的短板在未来不要成为阻碍发展的瓶颈。

如果持续做这两件事，做到获得显著成果的程度，就可以让创业者的自我能效管理达到最高水平。

反映在能效管理规划上，就是要为自己设计KPI。比如，以一日为记，今天你在长板的方向上，做了哪些具体的努力事项；同样，在补足短板上，你又做了哪些。日日积累和更新。更新到某天，在单位时间内，你操作长板时间的产出是竞品创始人产出的数倍的时候，积累就开始见效，这也是一万小时定律的基本概念。创业者的优势在于，在补足短板的操作上，你除了自己做还可以找别人，那么你就要在每天的计划中，预留出找人的时间，直至找到，让这个人发力来补足项目和企业的短板。

那么，像前面提到的优先级事项、情绪处理时间、心流专注时间一样，你需要把长板和瓶颈都放在效率手册和日程上，成为非常固定的项目，而不是突击做，想起来才做。尤其是对于长板，长时间的加强和积累会带来质变的结果。

今天所有的能效管理解决方案，其实都是帮助企业的管理者在解决当务之急和扑火救火之外，确定哪些日程的分配和持久的计划能陪伴其走出很远的路。创业者的个人能效管理意识能够让我们兼顾短期目标，为自己的可持续发展打下基础。个人能效管理意识的核心理念就是节制、塑造和践行。

极少数的人生排序

创业者需要自我养成计划，好的创业者能塑造团队，当然也必能塑造自我。

真正的创业者都是自驱型人格，自驱必然带来自律，因为想成功就要每天努力。时间久了，就形成了习惯。好习惯都是习得的。其实我们这里所说的自我能效管理和解决方案，在很多优秀创业者身上，都已经形成了习惯。在另外一些人那里，我们也听到过“道理都懂，但还是过不好这一生”。我的看法是，说道理都懂但没有执行的人还是不懂。既然没做，当然过不好一生。

以我为例，我大范围内都在执行这些能效管理的法则，比如说我非常关心的优先级里的身体、睡眠和情绪。对于解决公司先生存再发展的问题等，我基本都按照这些逻辑来安排我的日常和时间，我也很早就处理了孤独的问题。但是心流问题我依然解决不好，究其原因，是我对自己认知的惯性和拖延。比如我知道自己可以长时间阅读、长时间绘画，我也拥有过在固定周期内大量专注写作的能力，所以我就会放松要求，认为自己可以在下一个长时间里重现专注。但是事实证明，在所有的习惯中断后，心流状态都会退化，进入心流状态更慢，获得效果更差。这就导致存在一个长期脱离状态，需要把自己重新拉入的问题，要解决这个问题，就要在固定时间内做能效管理。

按照以上提到的逻辑，在你的创业者手册上，你可以写下如下规定。

9月20日

1.保证睡眠7小时

2.健身1小时

3.公司生存：现金流和销售业务

4.公司发展：策略、人、资源、钱

5.传播认知和点燃团队成员，谈话30分钟

6.长板时间

7.瓶颈时间

8.心流专注时间（可与长板时间重合，也可以分配给转移注意力的情绪处理型心流活动）

自律的反义词叫“他律”，在创业者身上，也能看到“他律”的部分，因为时间和竞争对手在追赶你，你会发现你被趋势、市场和用户推着走，迫使做出很多行为和努力，这是时代在选择的结果。如果他律见效，会慢慢转化为自律的习惯，被迫转为自发之后，你可以按照自己的特质和行业特征去丰富上面的规定。但是在原则上，以上8项是不可放松的，因为任何一项的长时间疏忽都会在未来显现出破坏性结果。

关于恋爱和婚姻

当我每次评论和回答关于女性创业者的问题时，我都会提到女人和女人之间的差别之大，早就超过了男性和女性的差别。

关于创业者的精神世界、情绪问题与孤独感，我们之前都做了一些讨论并有了一些结论。对于家庭中的亲人与情感关系，最重要的就是彼此懂得和互相满足需求。如果你是一个创业者，或者打算创业，还没有选择伴侣，没有建立家庭，那会相对比较好办。

你刚刚不是已经排列出属于你的能效管理列表了吗？你的每一天都有了明确的日程清单，你也非常清楚每一项日程背后的逻辑，作为一个优先级清晰、注重管理健康和情绪的创业者，你的清单中其实有明确的时间留给健身、情绪处理、看电影和谈恋爱等心流活动，那接下来就很好办了。

第一层，为了避免人生终极意义上的孤独，你最好上来就跟他（她）讲清楚你是谁，你要去哪儿，你要怎么去。也就是，解释你为什么创业，你选择这条道路的原因。当然，他（她）会关心如果要陪伴创业的你，他（她）会面对和经历什么。

第二层，你完全可以直接回答他（她）会面对和经历什么问题。给你的交往对象、潜在伴侣、结婚对象候选人展示你的日程清单，首先解释每一条背后的形成机制和操作目的，看他（她）懂不懂。然后指出其中哪一条是可以与他（她）共同完成的，比如健身部分、情绪处理部分和心流部分，你可以邀请他（她）参加。并且你要记住，这并不是你为恋爱、为家庭、为他（她）特意留出的时间，作为创业

者，你本就需要这些时间，现在你需要一个一起参与的对象，因为你们互相喜爱。这些时间从来都不应该被抛弃和牺牲。

第三层，当然你和他（她）都会认为，这个清单是理想状态，你的时间一定会被各种不确定性挤压和改变。你要告诉他（她）那些不确定性恰恰是最令人着迷的部分，不知道会发生什么，惊喜和跌宕都在前面，你要的就是这样的生活。只要你有了这样一份能效管理清单，你和他（她）就已经掌握了生活大体上的样子。创业当然充满混乱，但不会有365天的混乱。如果你真的拥有365天的混乱，请重新再读一遍我梳理的能效管理方式。

以上是假设是基于你还没找到伴侣、没有组建家庭的情况。如果你已经找到伴侣和建立家庭，那么依然可以重复以上三层，并重新通过新的能效管理清单和你的伴侣沟通第二层。你可以通过讲解每一个事项获得一次质量极高的深谈，你会再获得一次懂得和信任。然后在第三层，通过描述你对不确定性的热爱，让你们的交谈就像两个少年在交谈一样。

最后，问题来了，如果你有了孩子，怎么平衡?

在创业的字典里没有平衡。

只有极致。

平衡你就输了。

再回顾你的优先级清单，你发现所有的事项是自己按逻辑选择的结果，但竟然呈现出了一种平衡。外人看来的平衡，是一种呈现的结果，但在选择的时候，你选择的从来都是一种极致，一切都指向一个目标——胜利。

创业会让你全身心投入，让你体验一种新的生活方式，这里面的一切都是创业。创业是一种极少数极致者的游戏，要“all in”（全押），要玩到淋漓，没有平衡。你是船长，出海之后，要么找到绿洲，要么葬身大海，活着，找方向，让你的船员有力气，尽量感受快乐。如果你有家，你的家要么留在岸上，要么也在船上。事实证明，在岸上的，只担心你的风暴，无法理解你的激情，慢慢不懂你的方向，再慢慢看不见你的身影，最终大部分关系都破裂了。所以为了孩子，为了家庭，终究也为了你自己，你更要到达绿洲，你要打胜仗，成为那个英雄。

如果说创业者有所谓平衡家庭和工作的秘诀，那么心流时间的优先级排序就是秘诀。

将你清单里大量的心流专注时间留给孩子，前提是你的清单里要有这个心流时间段。也就是说，你重新整理优先级的能力越强，就越能将心流时间放入日程并且保证执行，就越能保障你的家庭和睦和亲子时间的充足，而心流目标会让结果质量更高。持续的优先级就会呈现一种平衡。

更多关于孩子的解决方案，可参考本书第七章“万能的我”其中的一节。

反正时代是不会停下来等谁的。

6　我的失败与伟大

我是一个创业者，一个写作者。创业和写作都与复盘有关。我出版过几本书，这些书都是现实主义作品，既是写故事，也是写案例。写作其实是创业的副产品，是复盘的过程，我用文字重现经历过的情景，找到那些决定性的瞬间、戏剧性的转折、决定人物命运的特质。尤其当这些人物是自己的时候，可以重新推演过去的人生。

在写作当中，我会有恍然大悟的时刻。相较于企业中流行的冰冷的复盘方式，我更倾向于我自己积累的复盘经验。所以我有一些自己的方法和工具，希望能给你一些启发。

想要的好玩人生

如果你是一个创业者，或者在企业中负责具体的项目，肯定对“复盘”是不陌生的。我们应该都听过联想集团董事长兼CEO杨元庆的复盘理论，其中有几个科学的步骤都是在企业的每个阶段中经过验证的。我也都研究过，尝试过。我的感觉是，如果你是一个企业的中层项目经理或者创业公司的CEO，用这种方法带领团队复盘是可行的。但是对于个人的成长，尤其是当你想要生活质感的时候，这种方法是比较难坚持和沿用的，因为不好玩儿、太枯燥。你会觉得，生活不应该也不必是这个样子，与其过这样“干巴巴”的人生，不如不过。

生活的体验和好玩儿，应该是第一位的，但是在现实生活中这样的机会不多。我喜欢看小说和电影，尤其对人生的体验有着一点儿理想主义追求。我在看故事和看电影的时候，会被深深代入荡气回肠的故事里。结果呢，这种感觉最后总会结束，当电影黑幕出现后猛然有一种回到现实的感觉。发现今天还有现实主义的事要做：减肥、学英文、处理公司的任务、考试……

我们现在讨论的复盘，也是这样。在过去的一年里，无论你经历过些什么，有多糟心的事情，都不要绕开。

在讲复盘之前，我也在网上搜索了一下，看到了若干科学复盘的方法。不过这些方法实在是太没劲了。

我觉得我的人生，一直在和“没劲”做斗争。说实话，如果经历一万个没劲才能到达那一个有劲，那一个有劲我也不想要了。

2017年的年度网络关键词有“丧”和“佛系”。这是媒体人造出的流行词汇、标签。在潜意识下的从众心理让大家急忙也往自己身上贴标签。可是，就算有时代特征，也是多数人的特征，不一定和你有关系。最可怕的就是想要要不到，就假装不想要了，就是佛系了。

就像小时候那种显得对上学特别不在乎的学霸，表面的佛系其实就是烟幕弹。表面什么也不在意，说不定人家心里很在意。像天鹅一样，湖面上若无其事，脚底下拼命划水，非常隐蔽。人家是伪佛系，你是真佛系，你就上当了。当交手的时候，什么都没你的了。

你是年轻人，年轻的激素水平没法佛系，因为这正是生命力最旺盛、最有斗志的时候，身体条件根本不给你佛系的源头。等到老年，当各种激素水平低下的时候，你还有几十年可以体会佛系。少年就得野蛮成长，鲜衣怒马才好玩儿。

可是现实生活就是这样，在大部分时间里，我们都要完成别人给我们的KPI，也要给自己定KPI。完成别人规定的KPI已经够闹心了，还要这么科学严谨地完成自己的KPI，我也受不了。

面对这些KPI，你会发现，人被分为两种。

第一种人，是已经进入了追求—得到的良性循环的人。在自己的生活中，对追求—得到的比例关系有了一定的掌握。这种人尝试过得到的感觉，已经习惯把自己的生活分成一个里程碑、一个里程碑地去抵达。追求和得到是最让人着迷的感觉。肾上腺素分泌，生理机能被唤醒，心跳加速，血压升高。这些东西帮助了人类的成长和进化。看似追求是为了结果，其实追求也是为了追求本身。

第二种人，人数可能会多一些，他们经常追求，很少得到，久而久之，忘了上瘾的感觉，就会灰心。我觉得这两种人有一个比较明显的差异，就是复盘的动作存在差异。

以下要展开讨论的是我主观的经验，是我对复盘的认知和复盘工具。我这个方法，对后一种人来说，有用也好玩儿，一旦用起来，停不下来，最终进入良性循环。

《趁早效率手册》中蕴含着我个人完整的方法论，或者说趁早的方法论。作为狂热的故事爱好者，在我的设计初衷里，这是我的人生剧本，是我的自传体小说。

现在，如果你手边有2017年的《趁早效率手册》，就请翻到它的前言页。这是目前我最喜欢的一篇手册前言，几乎是我整个人生观的缩影，是整个复盘方法论的基础。

那就是，人生要体验，体验要淋漓，所以人生最好像一部电影。这部电影有主人公，主人公要有开场人设、要有故事。在每一场、每一幕中，有情节和剧本设计，有对白，有行动。

三个认知练习

如果你认同我的人生观，欣然期待自己的人生如同一部好电影，和我一样想要一个好故事，我们就要完成三个认知练习，这样就可以很自然地按照背后的复盘方法论来操作。

第一个认知练习是：你要是一部好电影

你每天的生活，就是电影。这不是比喻。如果有一台悬浮摄像机帮你剪辑出关键场次，配上一些独白和背景音乐，这就是电影。

你需要练习跳出电影，置身事外。练习用一个旁观或俯瞰的视角注视它，想象你坐在电影院观看自己的一切。要抽离、客观，甚至刻薄，要能描述这个主人公的人设。

比如我自己的电影。如果是创业主题，开篇可以这样描述：

无论作为一个创业者，还是一个“网红”，这个女人都有些太老了。

这是一个特别好的开篇画外音。当然，在剧本的人物设定里，除了年龄，还有其他确切的因素。

这个认知练习是复盘的重要能力。只有跳出来看，才能给出初始定位。

第二个认知练习是：在好电影里，主人公是有奔头儿的

要明确的是，我们的电影是剧情片。主人公要完成任务、解决问题、遇到冲突、奔着一个目标而去。主人公的开篇有计划，中间有行动。就算你再爱看欧洲文艺片，在人生这个电影里，你还是想要一个“好莱坞式”的大圆满结局。一个电影的推进是按照主人公的行为展开的。没有行为，你的电影什么都不是。

因此，你必须追问自己：

·主人公是谁?

·主人公要去哪儿?

·主人公要怎么去?

·主人公要用多快的速度到达?

第三个认知练习是：编剧有两个人，分别是命运和你，你得追剧

这部电影里其实有两个编剧，你和命运。我也不知道命运是什么、命运写了什么，但我知道的是，我们俩一起写作。它经常出其不意，尤其是在特别糟糕的时候，我作为主人公往往觉得很惨、很糟心。

但有时候，我对这个编剧伙伴是佩服的，会说“这也行”，电视剧都不敢这么写，生活的荒诞程度超过电视剧。我能改变我参与的那部

分，然后我作为演员，又参与其中。

当你这么想的时候，这其实就成了一件特别有意思的事情。这和美国电视剧差不多啊，边写边演。编剧根据之前的结果，主导着剧情的推进。主人公所经历的事情有无限种可能，这样多好玩儿。

以上的三个认知，说到了复盘在这一系列动作里的真谛：计划—行动—复盘。

·计划就是初始剧本。

·行动，就是剧本的执行，你得演戏，一场又一场、一幕又一幕，把事做了、把人见了。

·复盘是为了改剧本，是为了推进剧情。

在生活中，我自己的复盘，就是用以上这种人生观带来的方法论来进行的。一边写剧本、一边演戏、一边看戏，我觉得特别好玩儿。

如果你像我一样，讨厌联想复盘“四步法”的科学严谨，可以用这种方法。这种方法可以叫作“戏精本人法”或者“内心戏表演艺术家法”。当你在填写计划、执行行动、观看结果的时候，就会兴致勃勃的，而且你也很想往下追自己的剧，看自己的命运搭档会怎么书写。

总结一下，这个复盘的方法论是上一场戏的总结。即总结出各种走向和因素，编入下一场，改变主人公的行进方向和行动。

所以复盘是什么？

复盘是矫正行动和计划之间的关系，是行动后的深刻反思。它的逻辑应该是：计划—行动—复盘，再计划—再行动—再复盘。

所以，在继续讨论之前，我们要达成的共识是：复盘是前一个目的明确的项目完成后的动作，也是为了将复盘后的结论转化成下一次的行动。如果不转化，现在所谓的复盘就是浪费时间。此时此刻，你看我写这些也是浪费时间。

我再换一个角度说明什么是复盘。这两个字源于下棋，尤其是围棋。围棋中有很多术语，后来都被运用到军事领域，军事术语又被运用到现代商业领域，比如“对弈”。

关于复盘，首先要有意识。有的人生来就是好棋手，生来就着迷于凝神、沉思、谋算、举棋、落棋，以对弈为乐。每一手和每一局，虽然有输有赢，他们都兴致盎然地常下常新。对这样的人来说，他们也以复盘为乐，复盘就是人生的一部分。

可惜咱们大多数人都不是好棋手，咱们通常避免频繁对弈，更避免棋逢对手。费脑子本来就是煎熬，一旦输了就更痛苦，一切费脑子还可能会输的事对人来说简直是双重痛苦。棋局从来都是军事的模拟，也是商业最好的比喻，棋局、军事、商业都是极其看重复盘的。

复盘的前提是，你要认知此前的种种、一年中的来来往往，不是轻飘飘的小生活，而是动作片、战争片、商战片，充斥着敌进我退。这是场对弈、是个比赛、是场战争，否则不必用也不配用复盘这个术语，波澜不惊的那些小生活，顶多用盘点和总结就够了。复盘不是盘点流水账。如果是这样，你的电影就是一盘散沙。

复盘是在打完一场仗之后开展的，为的是打赢下一场，不是为了提前上阵。如若是为了后者，大可不必动辄提到复盘。人生就是一盘又一盘的棋，每一手怎么下，每一局和谁下，都要你思考。下着下着，你就有了排名和江湖地位。这些是复盘这个词的真谛，这么酷的词，不应该软绵绵地用。

请大家本书附录阅读2017年《趁早效率手册》的前言，因为你想要的是一部精彩的电影，而不是平庸的、没有冲突的、故事中的一切都不能向前发展的。剧情要自我迭代，主人公要持续展开行动，矛盾冲突要升级，要解决更大的问题、享受更大的荣光。温和的行动不太可能带来精彩人生。

复盘清单

我认为，如若不能在价值观上达成共识，分享工具也是苍白的。找到自己的工具非常重要，因为寻找和使用工具的过程就是建立自我系统的过程。要帮助自己总结规律，化繁为简，发现既有思路的盲点和误区，发现新的办法和突破。

在没劲的公司管理复盘中，会有概念界定、问题提出、原因分析、方案制订、计划实施和结果评估等。我使用的是个人简化版本，以下是我的具体操作。

首先，我的复盘一定是针对每一个里程碑目标的复盘。每一次就针对一个里程碑。

复盘的本质是重复交战和比赛。这关乎你本来想和谁交手，你实力如何，他实力如何，你曾如何出招，他曾如何拆招，你在过程里用了何种战术、是否奏效，这一系列交手导致最后谁赢、为什么赢，谁输、为什么输等问题。

复盘需要选择你生活和事业中最核心的项目进行专项操作，是一件非常明确的事。在一个时间维度和一个战略目标内，你需要备战过、行军过、交手过，最后见了输赢。而且，你最好有具体的对手。

再次重申，复盘不是盘点，不是你根据一个糟糕的电影剧本乱演一气，然后去数猫在电影中出现了几次，而是一定要有分析，有一个具体的项目，有一场特定的戏。

第一步，回顾目标

现在请你找到一个里程碑，拿出纸笔，写下里程碑的名字。你到底要给什么事情复盘?

复盘清单示例页

记住，这件事要非常具体，而且，必须是你曾经计划过的，包括你的起点状态、你的目标、你的行为、你的周期。请确保这些因素在计划设立初期都存在过，如果不存在，你需要重新制订计划，重写剧本。

第二步，评估结果

你的目标一定有一个或更多可以量化的数字指标，只有如此，才可以检视目标达成情况和行为实施情况。

请你写下实际终点状态、目标达成情况和行为实施情况，并和原始指标做对比，明晰计划和现实两者之间的差距。

第三步，分析原因

这是最重要的一环。为什么目标没有达成？你需要在每个差距下面，做“鱼骨式”追问。鱼骨图是用于工商管理的重要工具，用来寻找和洞察事情发生的本质原因。

具体步骤如下。

1.罗列所有原因。

2.分类。一般原因可分为材料、人员、环境、方法、设备等。

3.在每一个分类下继续追问，直到无法继续追问为止。

4.评估。将所有原因分为三类：

C（Controllable）：知道解决方案在可控制范围内。

X（Experimental）：不知道解决方案，需要进一步探索、咨询。

N（Noise）：命运操控的部分，超出可控制的范围。

第四步，总结经验

对于每一层问题的追问，你必须填写解决方案。你如果在这一层不能给出答案，再填一层追问，直到全部能回答。请你将所有解决方案都重点标记、合并同类项，形成一份行动清单，纳入下一次的执行当中。

对于“我怎么去”的答案，必须是经过比对、追问和给出解决方案的新行为。任何不以改变行为为目的的复盘都是“耍流氓”。新行为必须被执行，否则一切所谓的复盘都徒劳无功。

整个复盘的方法论，就是“计划→行为→结果→比对→追问→解决方案→再计划”的无限循环。你一直往下追问就会发现，复盘是这么酷的事情，是个自我梳理的好机会，越复盘，越能找到答案。

在趁早的价值观体系中，我们推荐的复盘维度是：灵魂、肉体、金钱。在这些维度下，我们将一个一个拆开复盘，一项一项进行改良。

哪有不经过彩排和推敲的好戏呢？偶然的精彩是运气，经常性的精彩一定是“运维”的结果。电影如是，人生也如是。

我最怕所有的问题最后就归于一个字——懒。就是连“戏精”和内心戏表演艺术家都懒得当，对自己的电影是否好玩儿、是否精彩都不感兴趣。

如果说联想式复盘是企业的一种管理方式，那么其管理的是商业结果。我这种复盘可以叫个人电影制片人管理，管理的是个人的人生质量和体验。说白了就是看回放、改剧本、调整人设。对于命运编剧给出的那个新剧情，你这个编剧给出新行为，作为演员亲自上阵表演。

复盘首先肯定是要一个人做，之后你也可以邀请别人一起推演。就好比你去问别的编剧：“要是你，你接下来怎么写？”一千个编剧心中有一千个哈姆雷特，你会得到一些参考结果，并拓展思路。

复盘的核心功能是为自己建立一个系统。让自己做事依靠系统，而不是单纯依靠感觉。系统能帮助你分散精力和关注点，能区别现象和本质。

关于复盘，还有一个关键环节。如果你在鱼骨式追问中发现某个问题重复出现，就要给自己建立问题日志。

就像我们在上学时候，哪儿错的多，哪儿就多验算。错误日志对照得多了，你就会形成行为的条件反射，这种条件反射就是一种行为的内化，你会慢慢进入高手的境界。

保持好奇心，保持将事情弄明白的兴趣。每日，每月，每年，以求寸进。

坚信自己的人生是一场好戏，永远期待下一场好戏。

写在创业十年这一天

在10年前的今天——2008年2月26日，我在北京市朝阳区注册了一个公司，开始了创业之旅。无论10年里经历了什么，我都有一个充足的理由庆祝今天，那就是这个公司竟然没死，“活”过了10年。对一个公司来说，活着就意味着一切。

据说中国的初创公司存活10年的概率为2%，但我们几乎读不到另外没能存活的、98%的初创公司的故事。从来都是这样，成王败寇，媒体都在帮成功者放大成功，给他们足够多的舞台和追光。你得先成功，大家才有机会听到你当初或是后来的失败故事。包括我在内，我一直幻想的状态，就是在多年后终于可以徐徐说出曾经的煎熬与困苦。但是，10年了，那个幻想的状态始终也没有出现。

人有自己的生命周期，公司也是。人活得长未必就活得好，未必就活得有价值，公司也是。这10年间，生存逼着我总在尝试发现和定义到底什么是“好”和“价值”，然后再找方法去塑造“好”和“价值”，这其实是我的主要工作。这种发现和塑造的方法我在创业过程中的业务转型时期用到过，已经演变为我最大的个人爱好，我所有写作的动机就是记录这些发现。我也意识到，相对于经营公司，我的出版作品可能给世界上的人带来更多的影响，以至趁早公司现在的文化和产品已与我的文字密不可分，与文字背后对问题的认知和解决问题的方法密不可分。

对于一个以发现和塑造为爱好的人来说，创业绝对是一个好选择。这个选择让体验异常丰富，让痛苦也格外鲜明，而痛苦恰恰是研究样本里最重要的部分。痛苦让人离真相如此之近，当真相出现时，才完成了发现，塑造也才有了原点。类似的职业还有演员和画家，这

都是“胜出率”很低的职业，需要长期坚持，需要很强的信念。信念源于对这种职业体验的热爱，不然10年的时间真是又残忍又漫长。

之后的几年，趁早的用户开始帮我认识到“价值”的存在，让我发觉趁早已成为一个天然具有社会责任的公司。发现和塑造的爱好已经从我这里拓展到团队，再由产品到达每一个用户那里。时光倒转10年，回到2008年的2月26日，这样的价值，应该是那个注册一家设计顾问公司的我绝对不曾设想过的。今天我也一直在追忆，这样的价值，也许早已是我那时心底的愿望，只是在等待发芽的时间。

在第10年的今天，我意识到这趟真爱旅程永远体验丰富、痛苦鲜明，因此不再想等来那风平浪静的时段、徐徐说出曾经的煎熬困苦。但是今天，我可以停下一天，用来写下这10年的发现和塑造、认知和忠告。

如果此刻的我能穿越回2008年，见到那个年轻10岁的、站在创业的起点上的王潇，我会将这些文字拿给她。我幻想10年后的自己，也在此刻穿越而来。她凝视着我，坚毅美丽，缄默不语，但我知道我一定会成为她，10年后，我依然会存活。

以下我回顾的，是创业，也是人生，你可以把其中所有的“创业”二字替换成“人生”：

朴素、广义地理解创业这件事，凭一己之力或几个人抱团活着就是创业。你有价值，客户有需求，找到客户，让他看见你的价值，你就开张了。售价大于成本，你就活了，创业都是这么开始的。

做什么方向，首先取决于你会什么和有什么，之后才取决于时代的机会。时代一直有机会，时代的机会检验人类的贪婪与恐惧，在炙手可热时它永远趋之若鹜。非洲草原的一只羚羊首先吸引狮子、大批鬣狗和秃鹫，然后吸引寄生虫，最后将骸骨交给大地。那么你在非洲

草原上是什么物种？你这个物种如何获取食物？你是食肉的小兽，还是根本不食肉的动物？要先搞清你是谁，你的基本面是什么，在食物链中处于什么位置，才能匹配机会，判断机会是否属于你。

你有价值、有办法把价值凝结在产品上，这是明确创业方向和你能创业的基础条件。但这个价值不能是你自认为的，得是市场需求决定的，市场验证不了的都不能算。当然需求有大有小，认为瞄准千亿市场才叫创业也行，但都得从微小的琐事开始。需求小也可以创业，只要有办法找到用户，在利基市场中也有很多好生意。

不要介意在生存期的自尊问题，即使用户认为你是一个为五斗米折腰、做小买卖的人或者推销员，你也要紧盯落袋为安的目标，将小买卖顺利完成。眼前的生存跟你在哪个名校读过书、在哪个厉害机构上过班都没关系。你要认清现状，你现在其实就是个做小买卖的推销员。千里之行，始于足下。真要委屈不服，你可以暗暗记在心间，让这些成为自我激励的力量，雪恨10年不晚。

即使自己的理想真的是改变世界，也别直接写在商业计划书上，尤其是产品介绍上，毕竟在生存期里，让人觉得靠谱更重要。先想想自己这几年改变了自己多少，再想想从小到大改变了几个同学和同事，如果没有，先拿自己和身边人试手，能从现在开始，影响一点点也是好的。无数人靠着点滴的进化和演变在改变着世界。

创业者无优越感，创业不是可以夸耀的生活方式，个中之人大多报喜不报忧，谁难受谁知道。创业是大逃杀游戏、小概率事件，存活5年的概率为7%，存活10年的概率为2%，IPO（首次公开募股）比例为0.00002%。在各种忽悠渲染面前，他们要独立思考判断，决定进入之前应该考虑10个晚上，深呼吸100次，再决定是否要铁了心成为小概率事件的参与者。

有必要做一些人格类型和风险偏好测试，以暗示自己具备参加大逃杀的人格优势。天生生物节律好、肠胃好、睡眠好、身体结实都是不可多得的生理优势，可以“熬傻”和“耗死”很多对手。善于沟通、感染力强、心大坚韧也是特别适合创业的素质，最好还有一丝无法描述的“邪恶”的人格魅力。以上种种，都非充分必要条件，接近玄学，本来也没人说得清楚。

你要有担当的精神和带队的能力，尤其身临逆境时。你还要训练果断做选择的能力，训练去除性格里的拖延和逃避的能力。你要成为在公司里成长最快的人，以增加公司生存的概率。你要为了做出正确选择持续地思考与学习，也随时准备好为错误埋单，随时准备为失败负全部责任。

你必须开始锻炼身体，这简直就是创业的一部分，创业又称为百公里山地马拉松版的大逃杀，体力有时候比智力还重要。你还要学习其他自我能效管理方法和情绪调节手段，用以研究自己、鼓励自己、对付自己、治疗自己，以后会频繁用到。创业中期你也要着手研究别人、鼓励别人、对付别人、治疗别人，建议研习社会学和心理学。创业讲究技多不压身。

历史不会争辩谁对，只会呈现谁留下。创业也是。你会发现这是唯结果论的世界，你还会发现你要和抄袭狂、大忽悠同台竞技，他们因为脸皮厚，业绩又增长了，你还听到有人说要脸就是不够“狼性”的表现。总之，无论你的“三观”架构是怎样的，创业都可能让你怀疑人生。但你的价值观会经由这些涤荡而变得更坚固，磨难会将你塑造成一个更有型的、并深刻觉知自己的原则的人。

你必须管理情绪而不是放任情绪。徒劳无功的绝望感会反复出现，无论你曾经历了多少不眠之夜，或是胃痉挛和尿血，除了你家里人其实没人在乎这些过程。与其自我感动、看关于丘吉尔的电影落泪、疑问经历了至暗时刻为何没迎来光明，不如赶紧为最坏的结果做

准备。我管理情绪的一个方法是，每当我内心会陈述一个糟糕的情绪时，后面马上加一句独白：“不然呢？”因为这是我选的，这就是创业，不然呢?

当情绪问题积累到一定程度时，你一定要寻求医生的帮助。创业以来，第一次让我重新审视这条道路的，是茅侃侃的死，他的死对我震动极大。不只因为离去的是我的朋友，更是因为他身上投射了一部分的我自己——深夜筋疲力尽的那个自己。我调节情绪的另一个方法是，无论多投入，在适当的时候定期练习抽离，告诉自己这是一个人生游戏，在面对成年后的“人生进入模式”时，是我自己选择按下了“困难模式”的按钮。但我要保留意志去思考：我这个玩家决定玩到什么程度，我是否有权限决定何时不玩，还有没有退出和转换到“舒适模式”的可能。最后一个选择才是“删除键”，但活着才意味着一切。

不存在平衡工作与生活这回事。无论创业与否，这种平衡其实都不存在。一天24小时之内，你的内心之中，事情永远有优先级，而你一定会为其排序。单位时间内，最重要的事只有一件，你的选择决定了时间的分布长度和投入程度，这些叠加会呈现出结果。如果你是目标感和执行能力很强的人，生活和工作的各自结果看上去甚至会优于只专注执行一个的其他人，但这依然是选择的结果。

既然走上极少数人的道路，你就无须关心大多数的评价，不必向不相关的人解释，更不必因为看了几个公众号文章就对不能照顾家庭表示愧疚。你要找到与家人高效共处的心流时间，但要外包家务，让家务专业化、职能化，像管理团队一样制定标准、定期验收、换取宝贵的时间。传统的社会形象里本来也没有创业者，每天活在生死边缘的人，不要和琐事计较。

时刻重温爱的优先级，谨记你最爱的人始终是自己。正是因为爱自己，才想把唯一的人生活到淋漓，想拓展体验的深度、广度和密度，这是我这类人选择创业的重要原因。爱的优先级里，排在下一个

序列的是家人，谨记这条道路里的悲欢都是你选的，你要承担所有的责任和后果，当遇到创业难题，别把情绪和抱怨指向家人。他们也很无奈，他们本来没打算做大逃杀参与者的父母、伴侣和孩子。

创业和坚持永远分不开，如果想做出些眉目，这个坚持的时间跨度就得按3年起算，范围一直到30年，上不封顶。这么长的时间，肯定不是单纯靠咬牙、打鸡血扛下来的，一定得有点真正的热爱，才能享受创造价值的过程。有爱又赚钱是创业“天堂模式”，有爱不赚钱是“困难模式”，又不爱又不赚钱还傻傻坚持，真的就是“地狱模式”了。“地狱模式”就很可能导致人得抑郁症了。又不爱又不赚钱的东西，不值得你坚持。

创业的初心可以是各种事物，但是初心只有钱的话一定会出现后继无力的状况，钱毕竟不是意义和使命本身。那些乐于探究真相、解决问题的创业者会越战越勇，那些得到用户价值回馈的创业者会自动加满使命。即使赚到钱，也得认真寻找钱背后到底是什么，这样你会比较快乐。

创业要抵御诱惑。创业是一场巨大的延迟满足，要努力抵御背离目标的当下满足。如果时光倒流，10年中我最想探究的机会成本，就是如果2014—2015年我没有在《时尚COSMO》做14个月的主编，在那个时间窗口期，趁早的速度和方向会有什么不同。当时我用临终法来观看人生体验的宽度，认为主编是个独特的体验、值得经历，但其实也有虚荣和好奇心参与了选择。这就是创业的最大成本——机会成本，因为世间没有如果。

创业一定是面向需求的，热衷风险投资的人都是投机分子，他们的口号是“离钱近”，他们追涨杀跌、听风就是雨，幻想干一票就跑，并永远在寻找下一票。企业就是要赚钱，世代商贾都知道这是唯一的真谛。融资是锦上添花，是扩大经营，是试错的粮草，但这只是一时

续命，命终归靠企业自己赚钱造血，这条命归根结底得是自己给的。人和公司，都得“自个儿成全自个儿”。

活着就是要始终保持现金流为正，这是公司经营者的基本职责。你要恶补财务基础，紧盯现金流量表，量入为出、控制成本，至少提前一年做出最悲观的预测。多数创业者都是“未来乐观主义者”，这是就战略上而言，但是在战术上，尤其在现金流管理上，一定要做“现实悲观主义者”，在阳光灿烂的天气就要修缮屋顶。

现金流为正就是公司有能力持续造血，有收入源源不断地为自己续命。从第一天起，就要疯狂寻找客户。你的种子用户群就是你的贵人、你公司的衣食父母，是他们告诉你产品的优缺点、建议你改良的方向、帮你传播口碑，在购买不完美产品的同时，还有耐心等你迭代。你要永远铭记他们，感谢他们。在趁早文创业务里，我们把这部分客户叫“有生之年”客户，承诺为他们终生寄送趁早每年的新品。

好的创业公司就是高增长公司。从第一天起，要疯狂寻找你的主营业务，让这个业务成为现金牛业务，让你的产品成为品类中的黑马、成为能被人牢牢记住的爆款。现金牛主营业务会成为一个创业公司第一波自信的来源，能在行业中撕开一个口子、深深扎根。有了稳健的主营业务，你就可以做新的财务规划，就有胆量去尝试其他可能。钱就是你的胆量。

正在尝试中、还没有被论证的业务是风险业务，你要为其设立风险边界。无论你尝试什么，都不要忘记继续让你的主营业务扎根，以稳固江湖地位。寻找到主营业务的公司，没有必要动不动就提“all in”（全押），因为你终于努力到第二阶段，不需要背水一战，不需要“风萧萧兮易水寒”。作战最健康的心理是进可攻、退可守，保存实力，有回旋余地。

在寻找主营业务和爆款产品的同时，你要有非常强烈的知识产权保护意识，尽早学习知识产权保护法，为你的产品注册域名和商标，信息产业类则要积极备案。品牌是这个商业世界的最高形态，代表着信誉和质量保证，更是价值观和文化在用户心中的体现，要尽早去为自己的品牌规范字体、字号、颜色和视觉使用手法，让你的品牌和产品在各处，尤其在互联网上，呈现统一和稳定的质感。质感显得高级一些总没错。

在公司召开产品会的时候，你要始终采用群策机制和创意优先机制，相信团队的审美和直觉。趁早的经验是，团队在会议上认为惊喜和期待的产品，大概率会得到用户的惊喜和期待。不要为了追求数量而容忍自己的产品鱼目混珠，不要容忍自己泯然众人，永远相信和等待下一次惊喜的想法在会议室上空炸裂，珍视这种感觉、迷恋这种感觉。

爱自己的产品。在构思和塑造中真正花了心血的产品，你才会真的爱上。你不爱的产品，用户也根本不可能爱。用户一定会感知到你的心血。趁早文创已诞生7年，直到今天，我和团队还会情不自禁地抚摸新品的封面和内页，会把它们抱在胸前甚至亲吻它们，就像持续迎接我们新生的孩子。这和我小时候画完一幅画时的兴奋和幸福的感觉一模一样。只有这样，我们也才会发自内心地关心用户对产品的反馈。当看到用户也表示出爱它、因为它改善了生活时，我们会一次又一次地感到欣慰和快乐。

资本市场是一把双刃剑，是让你停不下来追求的红舞鞋，当你需要在小而美与博而大之间做出选择时，你会再次扪心自问、剖析欲望，释放想象力，你会翻开遗愿清单，审视此生的意义。我选择了融资的动机和意义强相关，我想要的不是长久的舒适，而是探索此生的限制在哪里。这个选择和任何人生转折点的重大选择一样，需要自己来做。

一旦决定融资，你除了要准备商业计划书、各种尽职的调查材料，还要准备进行心理建设。说得好听些叫路演，难听些叫作兜售。无论你多努力地兜售你那点儿能力和才华，依然可能惨遭修剪、屡屡碰壁。但融资可以让你惊讶地发现这个世界有这么多标准，有这么多看待价值的维度，你竟然有机会这样高密度地回答关于梦想和现实的诘问。融资会让你的一个月像好几个月，让你嗓子干哑，让你在自负和自卑之间来来回回。你得挺住，你得为自己、团队和未来拢住那一口气，寻找千万人中那一个或几个看好你、看懂你和愿意赌你赢的人。

如果你是创始人，那么做事的方法，思考问题的策略，定义什么是对、什么是好、什么做、什么不做，这些最基本的东西都是由你做决定。这就是企业的原始文化和价值观。上行下效，强将手下无弱兵。一个文化型公司，创始人必须完成初步的哲学自洽、观点稳定、逻辑清楚，团队才能有认知的基础，这些基础是执行的依据。

如果你是一个完成了哲学自洽的创始人，是公司的精神领袖，你的公司又建立起了基础价值观和做事的基本原则，那这个公司的基础就比无数价值观混乱、飘摇的公司强大很多。或者说，你的起点和世界上最伟大公司的起点已经相同了！伟大公司的建立都源于强有力的精神领袖型创始人及其思辨系统，概莫能外。你需要做的是完善自洽并升级系统，然后，在人海中一个又一个地找出你的团队成员。

事在人为，“人”是一切。“人”包括创始人和团队成员，人不行则全不行，人崩坏则全崩坏，哪怕本来曾有过好机制和好产品，结果也一样。团队准入和筛选机制要非常慎重，你要知道，力挽狂澜的是人，带来毁灭性打击的也是人。然而所有创始人都可能经历选错人的痛苦。好的团队下场踢球，成员各怀绝技，指向一个胜利。有一个人朝不同方向跑，都是在瓦解胜利。无论生活还是工作，选人要擦亮眼，选错就早止损。这句话说3遍，说10遍，说100遍，都不为过。

你当然是孤独的，人皆孤独，创业会让孤独更具体。然而孤独不是不花时间去达成共识的借口。你要尽最大努力统一思想和坦诚沟通，无论团队的规模是大是小。永远在团队行动之前，告诉大家背景资料、方案的依据和最科学的操作方式，允许大家争论和发问；永远在行动后带领大家复盘以改良行动，让组织的认知和行为不断进化。

新人不会天生熟悉你的文化，只是具备理解文化的潜力。你必须设计出一套机制，无论是培训，是组织学习，还是为新人安排教练都可以，必须为传承做足准备，让下场踢球的队员对节奏和信号都心领神会。当创业时间长了、样本量增大时，你就能够设计出测试新人文化适应度的机制。价值观认同永远是第一门槛，真正的认同一定会体现在做事原则中。

文化型公司的最大价值就是文化，需要创始人本人拥有文化自信。这个自信表现在对公司文化的高度坚持和对标准的要求，可以做到9分就不要做8分，更不将就和放任到7分。将就和放任就是稀释和曲解的开始，先体现在产品上，再传达到用户那里，当分数继续递减到6分以下时，就会显露出创业败象。对于我来说，这里有血的教训。

在我19岁的时候，喜欢一部叫《等待戈多》的话剧。在剧中，戈多是一个幻影，从未露面，而人们在漫长的时间中苦苦等他。戈多似乎会来，又老是不来。“希望迟迟不来，苦死了等他的人。”创业成功是一个宏大的梦想，就像是等待戈多的到来一样。

在我29岁的时候，喜欢小说《边城》。在故事里，翠翠见过那个美好的人，但她还希望再见他一面，所以她等待。“这个人也许永远不回来了，也许‘明天’回来！”我希望我的创业经历了一次又一次的发现、塑造和达成，我希望会像这样。

以上我回顾的，是创业，也是人生，你其实可以将所有的“创业”二字替换成“人生”再读一遍。创业是很难，但也是一件朴素和意义

广泛的事，你凭借一己之力安身立命，将你的价值按照价格提供给有需要的他人，这就是创业。人生就是你走在自己选择的这条路上并承担自己选择的后果，这和创业的本质并没有区别。

做一个坦诚和率真的人，建立一个坦诚和率真的公司，发现和塑造自己，也帮助用户发现和塑造他们想要的目标。发现和塑造本身，就是趁早的价值，也正是市场的需求，这就是趁早这个公司在10年间从无到有的真谛，让无数人靠着点滴的进化和演变改变着世界。

你应该相信微小积累、持续改变和时间的力量，因为时间看得见。做你想做的事，成为你想成为的人，无论历经多少次迷惘和自我怀疑，还是会走在内心最坚定的路上。现在，我们用一个公司10年的存活和成长，验证了趁早的标语，时间确实看得见。

谨以此文，献给在10年中支持和帮助过我的每一个人。

时间看得见。

之前的一切，都是为了做选择，一级做一系列的选择。

7　万能的我

像我一样的偏执狂

早在10年前，我曾经将电脑里的Word文档“一生的计划”展示给朋友，没想到引起了朋友的不适。她睁大眼睛看着我计划中那些野心勃勃的条目，然后用惊恐的目光望向我，好像第一次认识我一样。“你太可怕了！”她对我说，“你怎么是这种人？！”

再后来，当我设计、使用效率手册、极少数手册以及尝试将一切生活和工作用清单管控起来时，也有更多人质疑这样的生活方式会让人无法喘息，质疑我可能是一个偏执狂或者控制狂。“顺其自然，随遇而安，知足常乐不好吗？这么累，你会快乐吗？”他们这样问我。

我的初衷当然是快乐，一直都是。如果说不忘初心的话，我最大的初心是自由带来的快乐：不被约束、具备选择的主动权。成年以后，我们的这种快乐大部分反映在一些前提条件上：一是有足够的自由支配时间；二是有足够的自由支配资产；三是当面临选择时，有足够的知识结构去支撑选择并拥有最大的主动权。

但随着年龄的增长，时间是第一个越来越稀缺的东西，我们得设计方法，让自己不至于陷入事物，而是抽身于事物；我们还得去努力掌控，因为掌握得越多，不确定因素就越少。你会发现，人世间的多数事物，早已存在最科学高效的推进定式。就像你在儿童时期早已熟谙穿衣吃饭的要领一样，你也正在一个又一个地熟悉更多事物的要领。你的成长在加快，新事物和新问题扑面而来的速度，依然会快于你熟悉它的节奏，甚至所有新事物都是以并行状态冲过来的。

突然有一天，你会发现你需要在筹备婚礼的时候保持健身，在旅行的时候写作和美容，在怀孕的时候计划考试，在减肥的时候育儿，

在公司派给你最艰巨任务的同时加速学习，或者以上项目竟然都需要紧密咬合或同时进行。当生活节奏越来越快时，再也没人会笑眯眯地对你说：“慢慢来。”你发现你必须得快，还得好，还得从容，你希望一切事都顺利完成、你都能胜任，你简直必须要成为一个万能的人。

是的，你就是要成为万能的你——三头六臂，兵来将挡，遇水搭桥。你想同时打10个怪兽，就要同时备齐10种武器，哪个怪兽冲上来就用哪个相配的武器迅速瞄准。因为你知道解决具体问题的具体方法，就是拥有武器。

如果在每一个事物的流程、必要节点、运筹推进上，你都研究了一套自己的方法以保证完成度和质量，从而被称作“偏执狂”的话，那我建议你就做一个偏执狂。你要下决心做一个自成体系的人，为每一个你需要应对的事物设计自己的体系，先执行，再观测结果，再更新体系，循环往复。你要为了自己的生活稳健和心理健康偏执地建立这个体系，不建立好不罢休。有了这个体系，你将获得在动态中进化的能力。这个体系就是你认知问题的顺序、你应对问题的章法、你做事做人的“护城河”、你后半生做人的底气。

我所认识的厉害的人都有一个共同点，就是很早就自建体系，这个体系首先存在于他们的大脑中，之后体现在他们的人生计划、待办清单和日常笔记里。这不是一个巧合，厉害的都是相似的，而混乱的各有各的不同。

我的体系建立于每个具体经历之上，每试错一回，交完学费，就会赶紧记下最新的认知和做事方法，形成自己专属的流程和表格。趁早的主题手册和迄今出现的所有清单，正是因此而生。

我将我面临过的每一个生活和工作场景、每一个问题都归纳成适用的方法论。所有的方法论其实都遵循同一个逻辑——“认识自我，搜集世界，整理分析，设立目标，专注执行，复盘反思，循环提升”。这

7步其实是做对一切事的逻辑，我和团队一起将这些绘制成各种各样的形式，印在了纸上，装裱进本子里。其实，在我们眼中，我们绘制的是人生真谛，是世间规律。纸和本都只是介质而已。

这些表格和清单是极为神奇的，一旦交到不同的使用者手中，就会变成惊喜发生器。我们也无法预料，一个系统在启用之后会运行出什么样的结果。惊喜会出现在每个使用者自己的人生里，惊喜是在你把一切都做足以后、等待降临的好东西，有时候我们叫它运气。

当你还年轻，在使用这些表格和清单时，你会有充实和掌控的快感；当你年龄越来越大甚至变老时，你会发现你真正想掌控的，从来都不是惊喜。你做足一切而永远不想见到的，是无常。

接下来，我想重现一些重要手册和清单的形成场景，它们都源于我自己的经历。如果你也想构建自己的体系，一定要珍视和观察自己的经历与场景。这些场景会向你提出问题，你要解答，你要观察自己的行为，并根据结果修正它。你要的答案都已蕴含在其中。

好习惯养成器

写本书的初衷是帮助每个读者成长，直到这一节，我意识到本书的意义会比我想象的更大。因为大部分读者也会像我一样，孕育自己的孩子。从生育那刻起，成长不再是你一个人的事情。

我的女儿问问出生于2012年12月。第一次当妈的人都一样，育儿的每一天、每一件事都可能是在试错。孩子只能成长一次，我们永远无法知道重新来过会有什么不一样的结果。如果我曾在某个时间换一种教育方式，她现在会有什么不同？但我知道，如果我现在换一种教育方式，她将来一定会不同。

所以我生下她后做的第一件事，就是把我自己作为参考样本，努力回忆我自己童年的喜怒哀乐及其产生的原因，回忆我童年的哪些事对今天的我产生了深远的影响。我至少可以先在问问身上做好这些事。㊟

第一个结论

我思考后的第一个惊人结论——在童年时期养成的习惯，给一个人的一生带来的影响是巨大的，甚至可以说是决定性的。

如果以时间为坐标横轴，每天的习惯好坏程度作为纵轴，对时间轴进行积分，最终的面积结果就是一个人一生的成就总量，你会发现，人与人之间一点点习惯上的小差距，在岁月的作用下，造成的面积差距是如此的巨大。

我特别认同教育界的一句话：播种动机，可以改变行为；播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以培育人格；播种人格，可以掌握命运。

所以我在育儿上的一个深刻认知是：我要帮助女儿问问播种终身受益的习惯。

在问问5岁的时候，我认为时机成熟了，为趁早月度计划表格设计了习惯跟踪表格，叫作“HABIT TRACKER”。这个表格颜色活泼、纸张大而厚，被贴在我家门上。表的左侧栏目写着问问每天要做的事，右侧对应日期，每天在做完的事项后打钩。打钩这个动作一定要由她亲手完成，我希望在她5岁的时候，就将完成的满足感深深地印刻在人生的最初记忆里。

有了这样每月一张的HABIT TRACKER，问问就获得了可视的人生时间坐标横轴，纵轴上的项目将积累出她兴趣与能力的主要组织方向。这些项目需要我来参与引导和选择。当时间积累到一定程度，比如说以一年为单位，我就可以通过比对问问打钩过的项目的总时间和问问整体能力提升变化的结果，来了解她的天赋和发展方向。

September

- HABIT TRACKER -

努力做好眼前事，然后平静等待一切发生。



HABIT 习惯	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

HABIT TRACKER

当然，为了示范和参与，我也在HABIT TRACKER上做任务打钩，而且每天诚实讲解我做了什么、做了多久，然后兴奋地宣布打钩这件事，让问问看到我以此为乐、为此自豪。我很高兴的是，问问从一开始就喜欢打钩，这里面也许有遗传的原因，但我相信，时间长了，“时间看得见”这个概念对孩子来说，会比在我们成年人身上体现得更深刻。

第二个结论

对于女孩，破除性别的限制，就是破除了她更多选择的限制。

在有了HABIT TRACKER之后，你应该挑选什么样的项目来进入孩子的日常呢?

我特别感谢我爸妈的一点，就是从小他们并没对我提过类似“女孩子做这个工作太累”“女孩子找个安稳的工作就可以”“女孩子要早点儿结婚”这样的要求，为长大后的我节省了很多破除自我性别障碍的成本。

在意识到这点之后，我和问问之间的交流也发生了变化。比如在问问三岁时，她回家告诉我：“男孩子是要穿蓝色衣服的，不穿裙子，女孩子是要穿粉色衣服的，女孩子穿裙子。”我就很认真地告诉她：“问问，男孩子和女孩子，都可以穿所有颜色的衣服，只要自己喜欢穿，男孩子也可以穿裙子。”在这个谈话之后，问问会开始告诉我她早上要穿黑色衣服上幼儿园，在那之前，她是一个爱穿粉红色衣服的小女孩。我之前以为她天性喜欢粉红色，后来才明白她是受到了这类传播的影响，她认为自己是小女孩，应该穿粉红色。我内心暗暗对这种影响表示震惊，想起波伏娃的那句话：“女人不是天生的，而是被塑造成的。”

所以在选择问问的习惯培养和学习的项目时，我的第一个出发点是去除性别障碍。女孩子不是只适合学习绘画、跳舞、弹琴，不是一定喜欢玩娃娃、过家家，她也可以喜欢玩恐龙、星球和机器人，只要她是人类的一员，就可以学一切人类可能感兴趣的东西。

还有一点，就是一定要将体育锻炼和参与比赛作为日常习惯来培养，这是一生的巨大财富。我在上小学的时候身体柔软，上中学以后在体育老师的带领下成为一名体育爱好者。这些基础与体能的提升带给我的自信一直持续到了今天。

因此我将跆拳道、游泳、足球项目都拿给问问选择，她一旦选了我就鼓励她参加，让她体验这些体育活动带给她的快乐，让这些快乐

写入她童年的记忆里。

第三个结论

让孩子自己制定目标，并体验做选择和做决定的感觉。

在问问的HABIT TRACKER表格上，最左侧的任务选项不是由我来做全部的决定，问问也要参与其中。当我回忆自己的小时候，我还能记起我自己做决定时的快乐和被父母强制选择时的痛苦。每当问问选好一个项目时，我会再追问她一句：“你决定了吗？这是你选的哦？”直到问问回答：“我决定了。”

我希望未来的问问在做各种重要选择时，内心也会浮现出“我决定了”这句话，懂得它代表的意义。只有当她意识到是自己在做选择而不是别人为她做选择时，才会为自己的选择负责任。这真的是重要的人生时刻。

还有，我发现，我无法避免把自己的生活经验和个人好恶加入问问的训责引导之中。我发现，一些我认为不在目标内的事情，问问也许会认为是重要的和每天应该完成的。比如问问为自己设立的任务包括每天学习辨认节奏卡。从我的角度来看，这项技能和学习时间可有可无，但是问问自己很重视，每天完成后会非常快乐地打钩。

关于快乐，人们的定义各不相同。所以，放手让孩子来定义什么是快乐。我只能定义我的快乐，不应该干预别人的快乐。人生的真谛就是发现属于自己的快乐，然后追求它。

第四个结论

父母最擅长引导孩子的领域，恰恰是自己擅长的领域。

问问的HABIT TRACKER左侧项目里，有弹钢琴、学习节奏卡、学字母、学数字、绘画、讲故事、游泳等。当然，所有这些日常项目都是为了培养她从微小积累的习惯，我希望问问能从中发现自己的天赋或兴趣。我本人完全没有音乐天赋，面对钢琴一筹莫展，需要钢琴老师上门来教学。问问参加了周末画画班，她特别喜欢去上课。但她最喜欢我和她一边交流一边绘画，成果也最显著。我认为问问已经在画画中体验到了心流时间，这种体验是贯穿一生的财富。

我因此还思考了一个问题，这个世界上，父母对子女的教育才是绝对既无保留又能根据孩子的情况进行的一对一教育。过去我们常说子承父业，看似老生常谈，却是效率最高的教育模式。父母最擅长引导孩子的领域，恰恰是自己擅长的领域。无论父母是不是有着“这行太苦了，孩子可不要和我干同一行”的想法，大概率上都有让孩子在此领域显著高于平均水平的能力。这种一技之长的幼功给孩子带来的自信和胜任感，可以在未来延续很久。所以我要将我擅长的绘画多教给她一些，她也必定会进步得更快，这与对绘画的兴趣和掌握的画画技能在以后是否可以用来谋生、是否会辛苦、学艺术要花多少钱，都没有什么关系。

第五个结论

必须投入地和孩子一起玩，不能敷衍。

我和叶先生的HABIT TRACKER左侧还有一项，叫作“陪问问”。

父母必须言传身教当榜样，希望孩子做到的事自己要先做到，想让孩子成为的人，自己要先成为。这已经是真理了，不需赘述。但是

一直当孩子的行为准绳，时刻注重其规矩、成绩和礼貌，那真是太压抑了，这些是我关于童年的不好回忆。轮到我做父母的时候，我认为父母除了是教育者，还要是孩子成长的参与者和体验者。而且在我有了问问以后，更是发现大人只是生得比较早、经历比较多，在看待世界的格局上，并不比孩子更优越。跟随孩子的目光重新打量，大人世界司空见惯的美丑、好坏、阶层高低都会被重组，和孩子一起参与和体验，对大人也是有益的。

很多时候我们说要陪孩子，如果不能投入地陪伴，都是假陪，孩子也知道你在假陪。所以一起玩的时候，你要首先代入幼童时期的自己。对她来说，孩子此刻正在玩的游戏就像你正在办的大事一样重要，因此无论你觉得游戏多幼稚，都尽量进入自己小时候玩游戏的状态——沉浸到游戏中。

我会和问问用心地去捏一个橡皮泥，搭一组积木，在这个过程中一起编一个我们幻想的人物故事。我基本上每次都用尽全力，玩到我们都要一起呵护那个橡皮泥和积木房子，怕弄坏了作品，因为我们一致认为我们的作品很宝贵。在这个时候，我们会觉得我们是真正的好朋友，经历同样的故事，有同样的审美，互相懂得、心灵相通。

第六个结论

保持情绪稳定，让情绪稳定成为一个习惯。

其实，作为父母，我们还可以在HABIT TRACKER的左侧默默地加上一个项目。

就是一个字——稳。

我回忆起我的小时候，我家每逢大事都有“静气”，每逢小事也有“静气”。但是我爸太严厉，这样不好，我会觉得我爸对我一直不满意，导致我在家行动不舒展、不自如。后来我创业了，这个“静气”继承下来就成了正面品质，所以我决定沿用，但要改成轻松舒展的版本。

让孩子认为父母具有不惊慌、不爱着急、不压抑、不生气的品质是非常重要的。所有事情都讲究氛围，家里更是。遇到事情，要为孩子示范出一种遇事先面对后解决的反应惯性：“这个事情不是大事，让我想想怎么回事儿，我找到办法了。”

当孩子发脾气和失去耐心的时候，你的应对措施也很重要，因为你家的主流沟通基调会奠定她未来与别人沟通的基调。父母也是人，实在控制不住的时候，去HABIT TRACKER看一眼——稳。训练有意收敛惊慌、积极思考对策的习惯，能够有助于一个人保持表面平静，有助于成长为未来的领导者和决策者。

不过这个领导者和决策者是针对我自己的意愿而言的，我对问问的未来并没有非常具体的期待，我当然希望她一上来就能获得生而为人的尊严与自由，能按自己的意愿过一生。当然，第一这不现实，第二这取决于我的能力对她的支撑和保护，这个能力目标又反过来决定了我首先应是一个情绪稳定并能控制局面的人。

可见，每一个孩子，包括曾经的我和现在的问问，对原生家庭都没得选。原生家庭是注定的，我们会从这里出发，带着好的或者不好的影响。在自己的成长中，甚至到下一代的成长中，我们才有机会去修正这一切。

重要的是，我们在每一天、每一点上都有意去修正，渐渐接近目标。

播种动机，可以改变行为；播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以培育人格；播种人格，可以掌握命运。

---

1. 王潇，《三观易碎》

   在2016年出版的《三观易碎》中，我在致女儿书中分享了自己的两个童年缺口：一是爱好没有得到施展，二是对权威的无条件屈服。

时间流逝，而我已才貌双全

在30岁那年，我写下过一句话："腰围是少女和大妈的分水岭，要拼死保持。"那时候的我早出晚归，尚未生育，并不真的知道"拼死保持"意味着什么。在接电话和开会的时候，我常常会无意识地手绘卡通小女郎，我画的小女郎都有一个突然收紧的小腰肢，身体因为小腰肢充满了节奏感，我可以将她们画成任何轻盈的形态，让她们扭来扭去。我认为那就是我。人在年轻的时候还会有种幻觉，以为会这样一直年轻下去。

34岁时，我生了女儿，生完第一天就照镜子观察自己的身体，我发现这不是我熟悉的身体了，它竟然真的变形，且变形集中在腰腹部。这种变形和变胖又不同，是局部的松软、突兀和衰老，完全改变了整个身体的形态，看上去就像一个漏气的鱼鳔，没有节奏、没有生命力、没有希望。我甚至都不爱自己了。

我马上想到我的未来岁月。

我知道太多人因为没有能够及时成功地恢复身材，以致后面很多年都还在和赘肉做斗争，甚至不爱自己。我必须要及时做出选择——成为她们，或者不成为她们。

我又想到我的往昔岁月，在17岁时减掉了20斤。我做过一次，那么我还可以再做一次。

毕竟，我可是一个写下过"要拼死保持"的人啊！

和17岁的我不同，现在的我毕竟代谢更差、起点更低，但我相信自己是一个各种人生项目的管理者。如果你像我一样，从未养成过持

久的锻炼习惯，那么一个巨大的心灵创伤级别的打击能帮助你开始坚定的执行塑身计划。生育之后就是这样一个契机，在生育后你第一次照镜子时，那个崩溃时刻，就应该狠狠地抓住它。

你看着自己，悲从中来，你攥紧拳头，在内心呐喊：我想要美好的肉体啊！

然后就可以开始了。以下是我经历的主要流程。

首先，在生育后的第36天，我启动准备工作，为塑身这件事设计了100天的项目管理表格。

塑身100天表单

1.测量：脱光立于镜前，进行自我观察，充分了解自己需要塑形的部位。测量这一天的胸围、腰围、臀围等重点部位，并在“定制全新的自己”的表格中认真记录。肉眼始终为第一判断标准，而不是绝对体重。真正塑身成功的标准是——当别人见到你时，说你“身材真好”，而不是“真瘦”。

2.拍照：穿短衣裤，为全身、正面、背面、侧面拍照、留底，妥善存储照片。这将成为健身杂志里面那种被叫作“Before”（以前）的照片。确切地说，这是应该被叫作“Goodbye”（再见）的照片。以此照片为证，你将与过去的自己告别。当我进行这个步骤的时候，我还挺激动的。

3.目标：在表格上填好目标数值和身材榜样。你也可以附上榜样照片，可以是巅峰时期的自己，也可以是与你的外表身形本来就有几分相似的公众人物。总之，你要有明确的方向。当然，数值和榜样一定要合理。

4.深信：将以上工作都做好后，请注视整个表格，目光掠过未来的每一天，想象一天比一天都更加精致有型的自己，想象在目标达成后你的样子，深信你会实现，一定要深信。我认为，在人生的成长过程中，自我的正向暗示力量极大，比如深信“我会才貌双全”，深信“我会凌厉、性感、健康有力”，深信“我拥有不熄的灵感”，深信“我不会停止自我完善”。

然后，在执行的时候告诉自己这是一个“项目”。

对于一个具备初级项目管理经验的人来说，最好的办法就是将自己的身体当作产品，将塑身当作项目执行，这样思路会容易简单很多。在世间，把事情做好、做对的道理都是相通的。

对于项目，就要设计相应的量化目标、进度表、周期和结果测评。看到这里，你可能会说整本书都是表格，真是够了。但我反而认为在本书设计的方法论中，执行塑身表格后的成就感比育儿的HABIT TRACKER给我带来的成就感还要鲜明、直接。那时候我的创业还没有像现在这样如火如荼，对自我体能没什么确切追求，我只关心自己是不是美丽和漂亮。我真是太想要美丽和漂亮了。谁不想要呢?

做100天的表格是简单的，但是锻炼项目的可选范围太大。我在互联网上研究了一阵，决定将其确定为一个能随时启动的最简约的内容。我在启动计划的时候总有一个特点：先启动看看，不等到都准备好和研究透彻之后再去做。其实从来不存在都准备好和研究透彻的时刻。

最简约启动内容

1.三件事：改善身材无外乎这三件事，一是减脂，二是增肌，三是规范饮食。所以，塑身100天表格仅用于记录这三件事。

2.精简：有关减脂、增肌和规范饮食的理论一直以来非常庞杂，我根据自己的经验、采纳塑身方面的良师益友的建议，尽量将执行方法简单化。为自己选择和布置简单的动作套系，先练起来再说。

3.阶段性目标：我将10天当作一个阶段，分10个阶段，每个阶段都有一个既定目标。设定目标的意义在于，既易于坚持，又能够有针对性地训练。

启动之时，我也不知道我在100天后会有多大改变，但我确信一定会有正向的改变。事实上，我自认为在生育一年后才完全恢复到之前的身材，并保持到现在。和项目一样，塑身这件事属于结果导向，过

程中的各种借口都是苍白的，中途放弃是失败，反弹也是失败。最后，别人看见的只有你的样子。只要你已经立志塑身，不改变就输了。

以上的流程和操作都不复杂，甚至是老生常谈，如果说有秘诀可言，就是每个人必须找到属于自己的有效激励方法，确保健身这件事的持续性。

对我来说，这个激励就是：健身虽然痛苦，但不健身会丑更痛苦。健身虽然累，不健身的身体更累。并且你要记住下一秒就累趴的感觉、汗水滴下的感觉，其他事儿，没到这个程度，都不叫努力。我一位女性朋友的激励方法更刺激一些，就是在懒惰的时候看情敌的照片，看完就可以做到马上开始健身。

但有了持久的激励，才会真正养成健身的习惯，带着爱，让健身成为和吃饭、睡觉一样的日常活动，比如我的伴侣叶先生。他与我同期展开健身，至今已经超过5年，他为自己设计了更加缜密科学的计划，完全改变了精神状态和身材，几乎成为一个“全新”的人。

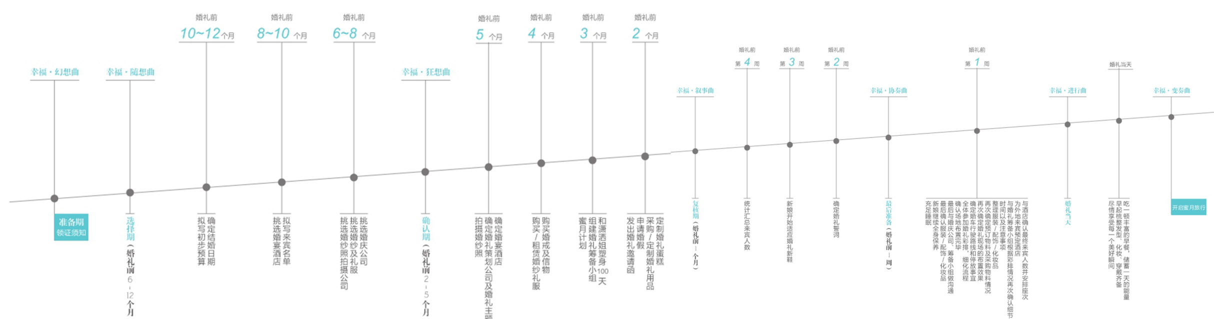
还是那句话，时间看得见。健身就是投入和产出绝对呈正比的一件事，而且你会发现时间的力量带来的惊人效果。变胖与变瘦，都是在肉眼不可察觉中发生的。我们都需要一个更好、更健康、更漂亮的肉身，现在就需要，而不是寄希望于明天。

让我们把想象中的场景放在100天以后，想象几个月未见的人见到你的表情，想象他们突如其来的惊讶。你可以想象平静地看着他们的眼睛和嘴型，听到早已意料之中的夸奖，然后微微一笑。你当然值得被夸奖，因为你先付出了才会得到。看到你的人也许得到了一些启迪和视觉享受，但你已得到了太多：紧实顺滑的身体，轻松穿衣的快感，自我控制的信念。100天后，这是你重新获得的人生，根本不需要向任何人说明。

婚礼上的大导演

如果你爱上了一个人，准备和他许下共度此生的誓言，那么无论你是否擅长规划、计算和运筹，这件事你都应该做——从头至尾地策划、推进和掌控你自己的婚礼。

在我经营活动策划公司的时候，婚礼从来都是最难完成的项目，包括我自己的婚礼在内。按说，婚礼只是活动策划和执行的一种，但婚礼的特殊性在于，许多新娘因为婚礼的复杂程度放弃了参与策划，却又对婚礼充满了期望。新娘当然对婚礼充满了期望，这简直是人生的终极期望时刻啊。



新娘手册目录页

所有的商业活动按照构思流程进行，不出差错就算成功，唯独婚礼例外。在商业活动上，现场来宾是主角，无论来宾是媒体还是客户，只要他们有不同程度的惊喜和尽兴，目的就达成了；而婚礼上只有一个终极客户和体验者，这个人叫作新娘。新娘对婚礼的定义通常是“完美的”，但绝大多数婚礼结束之后，新娘的体验都是“这不是我想要的”。

那么问题出在哪儿呢?

首先，我们在少女时代对婚礼中新娘的想象多数都错了。

婚礼的形式总是太唯美，每一个人都像是在出演言情电影的大结局，前景是鲜花蕾丝，中景是欢笑的人群，近景中有交换戒指的双手，特写里泪盈于睫。于是我们深深相信，我们将是那影片中唯一的新娘、风华绝代的女主角。

在大结局里，女主角能做的事好像很有限，第一件事当然是保持美丽，展现轻轻颔首和盈盈笑语。当现场司仪喊出“开始”的时候，女主角负责身披白纱，美丽圣洁地徐徐走出，务必完美地演出这一亮相桥段。再之后经由司仪引导，女主角需按事先写好的剧本演出全套剧情，对白真情流露，对手戏顺畅自然，通常将手捧花向后优美抛出便算大功告成，后面再点缀些许配角或群众演员的合影花絮。是的，婚礼是一个重要的仪式，对于我们有记载的意义，像是一部人生大电影，是少女幻想中的大结局。

那么，我们的想象错在哪里呢?

在我策划执行过自己的婚礼、承办过若干个婚礼、参加过数十次婚礼之后，我终于明白，我们是女主角没错，然而早在女主角出场之前，这美丽的草地，这餐桌上的器皿与鲜花以及当天出现的一切，并非天然存在，都要落回现实，事无巨细地计入成本、物流与周期，悉心计算、挑选和打理。婚礼的筹备过程就好像谱写一场盛大的交响乐，每一个准备阶段都好像其中的每个乐章，都是为了在婚礼当天奏响人生中最动人的那一段进行曲。

想要筹备好这样一场盛大仪式，在新娘戴上白纱之前，你先要面对的将是百次以上的选择：时间、地点、来宾、主题、风格、流程、节奏、音乐……千头万绪，林林总总，敲定一个还有另一个。这时候你也许会想要逃脱，觉得你当天出现就好，觉得有人帮忙完成也不错。

但婚礼这件事在我们的人生中实在太稀少了，毕竟不是过生日，如果你只想等待别人给你惊喜，一旦惊喜落空，你便没有了机会，当你说出“这不是我想要的”，回忆里只能剩下失望。

婚礼既然存在，就不是一个草率的仪式。商业活动里，谁主办、谁协办、谁承办、谁在主桌、谁在VIP（贵宾）室，这些都要考虑主人和客人，是商业活动的本质。同样，在婚礼这样一个仪式上，所有来宾是来见证一个新的女主人的诞生，而这个女主人将决定这个新家庭的面貌，这大概是婚礼的本质。

作为新娘——一个未来家庭的新晋女主人，你必须选择是在婚礼现场惘然无知、任人摆布，还是运筹帷幄、胸有成竹。如果你珍视自己人生的重要时刻，则需要做到亲手谱写婚礼这场“交响乐”上精良的每一分钟，你要有海顿的运筹帷幄，也要有贝多芬的严谨丰富。也许你觉得婚礼只是暂时性的复杂，克服一下就好，但不是的，生活本身就是一次又一次选择叠加的结果。你先把握了婚礼，才能把握更多的未来。

作为新娘，你将在众人面前展示你选择的一切——你的判断，你的品质，你的方向，甚至你的亲友与阵营。婚礼无论有多浪漫，都开启了现实生活的大门，在真正的岁月到来之前，婚礼负责带领众人来检验你。

婚礼是一场只演奏一次的音乐会。在这样一场音乐会开演之前，没有当天的盛况与众星捧月，有的只是你自己。你是作曲家、总指挥、首席演奏家……你还要选择在乐团里会出现的所有乐师。是的，你就是整个婚礼交响乐的统筹，在那天来临前和来临时，你负责导演一切。如果从这时起，人生需要你做一个大导演，你就应当鼓起勇气去当一个大导演，因为婚礼就是对未来岁月的预习。

当我和我的团队已不再从事活动策划与执行这个行业，我们依然事无巨细地按时间线逻辑整理了当年所有相关婚礼的细节，其中包括初步预算、拟定来宾名单、挑选婚礼酒店和婚庆公司、挑选婚纱和礼服、拍婚纱照、购买婚戒及信物、塑身、计划蜜月等，无论你是否擅长规划、计算和运筹，都可以遵循里面的指引，对每一个步骤做出选择，这些选择是一切决定的开始。

当一个婚礼的大导演吧。规划婚礼流程，就像梳理自己的成长经历；合理计算成本，就像未来每天会做的那样；选择在你视野里出现的每样物品，确保它们在未来的回忆里闪光。最重要的是，当来宾就座、音乐响起时，你可以深吸一口气，缓缓起身，牵起裙裾，扬起你美丽的脸，笃定地走出门去，而你会终生记得这感觉——你邀请的众人，在一个你选择的时间点，穿着你规定的着装，悉数坐在你选好的场地里，等待你的出现。

这是一个女主人的意志，这样的时刻在一生中不会有太多次。

奇遇图书馆

在2018年，我为读书开了一个新的盘口，计划在一年中要读52本书，读完后将一些主观理解录成音频，制作成集，起名叫作《奇遇图书馆》。52本书大部分已经被选好，选书原则是：书中经典，滋润过世人灵魂，对现实生活可以暂时无用。其实如果它能够滋润灵魂的话，也并不是真的无用。有些书我是读过的，因为我变了，再读的时候感到书也变了。可见，好书也并不存在“读完”的时刻，每读一次都还可以有“读懂”的时刻。

之前，我总觉得相对于文字，音频是虚幻、不隽永的，因为它稍纵即逝。琢磨很久的一个表达、在生命中曾经那么有力的一句话，用几秒钟就轻巧地说出口，好像对不住那份珍贵。对于《奇遇图书馆》，这些声音会是读书之后的一个结果，从文字到音频，我换一种介质记录，只希望声音能带有呼吸和温度，多年后再听，又会是不一样的感受，又是另外一种隽永。

各人的读书习惯不一样。在我小时候，老师说：“书越读越厚，之后越读越薄。”我现在知道，要想将好书读薄，那真是要花费很大精力才能完成。当人回到现实生活时，还能带着书里的那些人物、品质和观点，书才算薄了起来。你先读的书参与构建了你的体系，后读的书开始纳入你的体系，新读的书又打破这个体系，所以你不可停止阅读，因为你无法预先判断何时、哪本书会参与构建你，整个历程都是一场奇遇。

日期 DATE 01

书名 TITLE 《游戏改变世界》

作者 AUTHOR Jane McGonigal 出版机构 PRESS 浙江人民出版社

译者 TRANSLATOR 闾佳 类别 GENRE 不可描述

关于作者 ABOUT AUTHOR

了解作者会让你对本书的理解更加深刻

著名的未来学家，TED新锐演讲者，
世界顶级未来趋势智库"未来学会"游戏研发总监，
美国著名交互式娱乐公司 42Entertainment 首席设计师，
被"商业周刊"誉为"十大重要创新人士"之一，
她的观点被《哈佛商业评论》誉为最具突破性！

书籍简介 ABSTRACT

试试用你自己的话简述这本书，就像你在推荐这本书给你最好的朋友

所有游戏都有四个决定性特征：
·目标 ·规则 ·反馈系统 ·自愿参与
目标是指玩家努力达成的具体结果。
规则为玩家如何实现目标做出限制。
反馈系统告诉玩家离目标还有多远。
自愿参与要求所有玩家都了解并接受。

星评 STAR RATING ★★★★★

书摘 EXCERPT

P23

P258 一起通过合作玩游戏的能力是人类一种独特的能力，一起玩真实的游戏，帮助别人学习游戏规则，是人谓之人的手段。他称为共享意向。根据托马塞洛的定义，共享意向指的是与他人一起参加有着共同目标和意图的合作活动的能力。

P60 提高人们生活质量，最快的方法是"赋予人们具体的目标，一件可以去做又能保有期待的事情"一旦明确目标和特定的任务联系起来，我们就有了目标感，有了十足的冲动。

P221 我们真正害怕的不是游戏，而是在游戏结束、现实开始时迷失了方向，一句话点破，之所以我一直对游戏不太感冒，就是因为游戏后巨大的空虚折磨我。

读书手册使用实例

我已经养成了稳定的读书习惯，无法说好或者不好。既然我要读52本书，就先把这个模式描述下来。

上来就读

书拿来就要读，不听、不看点评和剧透，甚至不要经他人推荐。这本书最好是在书店中随机抽出的，在别人案头偶然拿来翻阅的。不预期、不设防，只带着原本的那个自己，就像初来乍到的少年闯入一个世界，旁边不要有人指点引导，只让作者拉着你的手看他的世界，你看到什么就是什么。不喜欢的就不喜欢了，不需要因为是名著就必须喜欢；看不懂的就是看不懂，就保持好奇心，就留着未知感。

等待击中

有些书，会像那些不期而遇的人一样，你将被它的光芒和特质当头击中。击中的时刻就是幸福的，岁数越大，感受会越强烈：太棒了，我能被击中，还有东西能击中我。可以说，只要你愿意打开一本新书，愿意出门见陌生人，心底就是有希望的，就拥有着对这世界的渴望：“请击中我吧！”

永远为在追求审美的过程中产生的激动心情而读书。

让我抛弃你

这几年我越发意识到书不用读完。小时候我有个误解，认为人得有始有终，铅字既然能被印在纸上，就一定是有原因的，里面肯定藏着好东西。我好几次坚持读完，发现这是不对的，有些书竟然从头到尾都没有好东西，至少是没有我想要的好东西。这几年我更是觉得，什么东西都能被印在纸上。谈恋爱不用等到绝望再分手，看电影可以提前退场，书不爱读就合上：对不起，我先告辞了。

让我爱上你

我一旦被一本书击中，这本书就会被我越看越厚，以至于看不完了。感谢互联网，可以让我联想搜索，从作者生平到时代背景，再到相关人物的八卦和爱恨情仇，我看得欲罢不能。看书要研究作者吗，下蛋要认识母鸡吗？我认为要，思想从人脑中流淌出来，人最可爱、

最可贵，也最可恨、最可怜。这是我最爱看传记的原因，直接看人，看他如电影一样的生活，看他如何徐徐展开一生的画卷。

句子迷

传记中的人生都有决定性的瞬间，这些瞬间是被一个或几个句子描述的，我着迷于这些句子。在小说类作品里，这些句子和词汇被有节奏地排列组合，同样是司空见惯的汉字，却可以诉说完全不同的情绪。我会抄写、收集和反复阅读，甚至背诵这些句子。成年后，我收集更多带有观点的句子，这些句子多过小时候喜爱的文学性的句子，但无论我在哪个阶段，在整个收集和反复阅读的过程中我都有愉悦的感觉。

指认

我这种阅读方式也许是一把双刃剑，由于我可能在阅读过程中代入主人公的角色，所以我渴望长大、渴望成为有故事的人。长大之后却发现生活是另外一回事——不观察生活本身就无法书写，太抽离会失去乐趣，太投入又会痛苦。在生活中，有多少狂喜就有多少悲伤，有多少抵达就有多少落寞，想要的这些体验总是相伴而生。当我终于在某一个情景里确信我读到过此刻况味，指认了当下，当年的阅读才被宣告完成。这么多年，这种懂得，在于别人的故事和自己的故事交汇的那一刻，在于我和作者在遥远的时空相视而笑的那一下，就那一小下。

重读

重读可以成为自己的一个仪式。尤其当指认发生时，我可以重新回到书柜前，凝视着珍藏的那些书的名字，抽出那一本，翻到那一页。很多时候，我会直接翻阅我摘抄和收藏的句子，回忆那些句子后面的故事，看它们如何道出、如何点醒，如何一句一句抚慰我的心。

以上这些，如果到了第7步，那就是我生命中的好书，这样的好书是极多的。所以你不可停止阅读，因为你无法预先判断在何时、何地、哪本书会参与构建你，整个历程都是一场奇遇。

如果这个时代的记录终将脱离纸与笔，我依然坚定地相信，与阅读纸本相关的人生体验会直到最后才与我们告别，因为这是无法取代的，是无法准确描述的东西，是纸的厚度、香气和折痕，是手指的触觉，是笔尖划过的声音，随时间褪色。阅读不只是读文字，不只是学习，不只是阅读本身，是你在当下的那个情境里与人交汇。你记住的那本书就像你记住的某个人，她有气味和触感，你永远渴望再次拥抱她的身体，也永远记得第一次拥抱她的那个夜晚。

恋爱的我

相爱只是一切问题的开始。

像我这样的偏执狂，早在少女时代就开列过理想男友的标准了，6个标准至今倒背如流：爱干净、身材好、有趣、有胆量、刚柔并济、嗓音动听。这6个特质是我根据各种小说和影视作品外加自己的幻想归纳出来的，堪称准确凝练。

当然，与此相对应，我为自己的各方面也设立了目标，最开始主要是外表，其次是功课，那时候并不清楚才华和内涵对人的重要程度，但懂得“优秀”两个字。为了变得优秀，我做了大量努力，争了许多输赢。从父母那得来的惯性让我认为，优秀者得到一切，只要我优秀，别人就会喜欢我。

和学习一样，我还认为凡事都有规律、章法和清单，有这些之后就能操作。我觉得随着我长大成人，只要我学会了许多东西，我喜欢的人将随着未来一起到来，他具备清单上的6项特质，我们手拉手，我喜欢他，他也喜欢我。

后来，拿着这个清单，从17岁开始到28岁，我每隔三年都会结束一次恋爱。我总是先从人群中发现那个爱干净、身材匀称、声音好听的人，然后我们会吃很多顿饭、见很多次面，直到我在他的身上找不到真正的有趣、胆量或者刚柔并济，却发现了其他特征。到第三年，这些特征变得让我难以忍受。他觉得我自诩的优秀不过如此，我也不再留恋他爱干净、身材匀称、声音好听。

在爱情里，事先准备好的清单是没有用的。相爱只是一切问题的开始，没有一个恋爱会像我设定的那样发生，我们也都不会100%喜欢对方的每一个特性。如果你以严苛的方式来定义恋爱，恋爱就会以最渺茫的概率来回应你。

我没有气馁，在25岁到28岁的那段恋爱中，为了发掘他的有趣、胆量和刚柔并济，我又研制出另外一种清单，其内容类似于情侣每年要一起体验的100件事，把我和对方捆绑成了连体婴。我在清单里面写好了每年我和男朋友要看的10次电影、计划的两次旅行、爱吃的50家餐厅、一起的5次冒险……在计划进行到一半的时候，我的男朋友崩溃了，在离开我的时候，他说："谁的人生谁来计划，计划只用来要求自己行不行？"

28岁时，我又开始了恋爱，我决定不再浪费时间。被动等待总是让人感觉太久，等到让生活试炼出结果，为时已晚。为了用最快的速度认识彼此，我列举了新的问题清单，囊括一个人的一切，关于彼此的爱恨、"三观"、理想、焦虑、秘密和习惯。

ABOUT US

56. 在激烈的争吵中，谁是更理性的那个？

A .◯我　◯对方　◯两人都算理性　◯两人都不理性

B .◯我　◯对方　◯两人都算理性　◯两人都不理性

57. 发生争执时，谁更倾向于主动平息事态：

A .◯我　◯对方　B .◯我　◯对方

58. 谁对这段感情付出更多：

A .◯我　◯对方　◯两人差不多　B .◯我　◯对方　◯两人差不多

59. 在与对方的相处中，你经常会变成一个“小朋友”？

A .◯会　◯不会　B .◯会　◯不会

60. 如果“是”，你觉得变成“小朋友”满足了你怎样的心态？

A . ...

B . ...

61. 对方经常会让你感觉像是兄弟/姐妹吗？

A .◯会　◯不会　B .◯会　◯不会

恋爱手册内页

我们真诚坦率地彼此发问，同时也真诚坦率地展示自己的答案。这些问题是探索的起点，让我们在漫长未来开始时，站在了彼此面前。这些问题让我们明晰、清醒，于是从我28岁开始的恋爱，一直延续到今天。

·你小时候希望长大后成为怎样的人?

·你父母家是怎样的气氛?

·你爱喝酒吗? 你对牛奶过敏吗?

·你最无法忍受别人怎样对待你?

·你最恐惧的事情是什么?

·你有什么弱点?

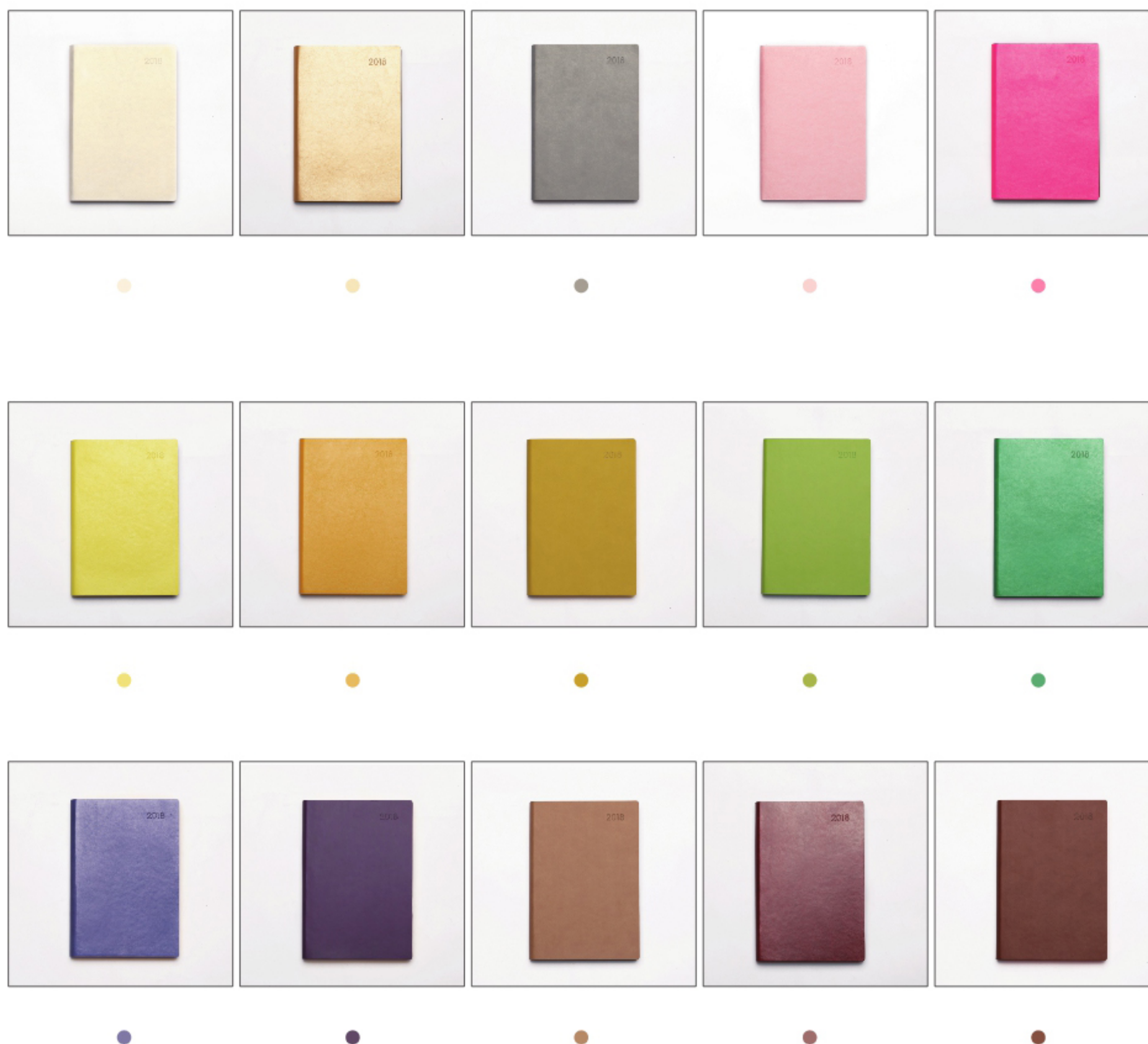
这些年中，我突然明白了一个秘诀，可以让人在恋爱中获得自我。每次当你喜欢上一个人的时候，你要问自己，你究竟喜欢他什么？你要列举出自己喜欢他的特质，然后告诉自己：这些就是你本人真正想要的东西。此刻在他身上拥有，而未来也要让自己拥有。

那6个特质，是当年的我希望自己拥有的，我想成为一个爱干净、身材好、有趣、有胆量、刚柔并济、嗓音动听的人，今天也是一样。

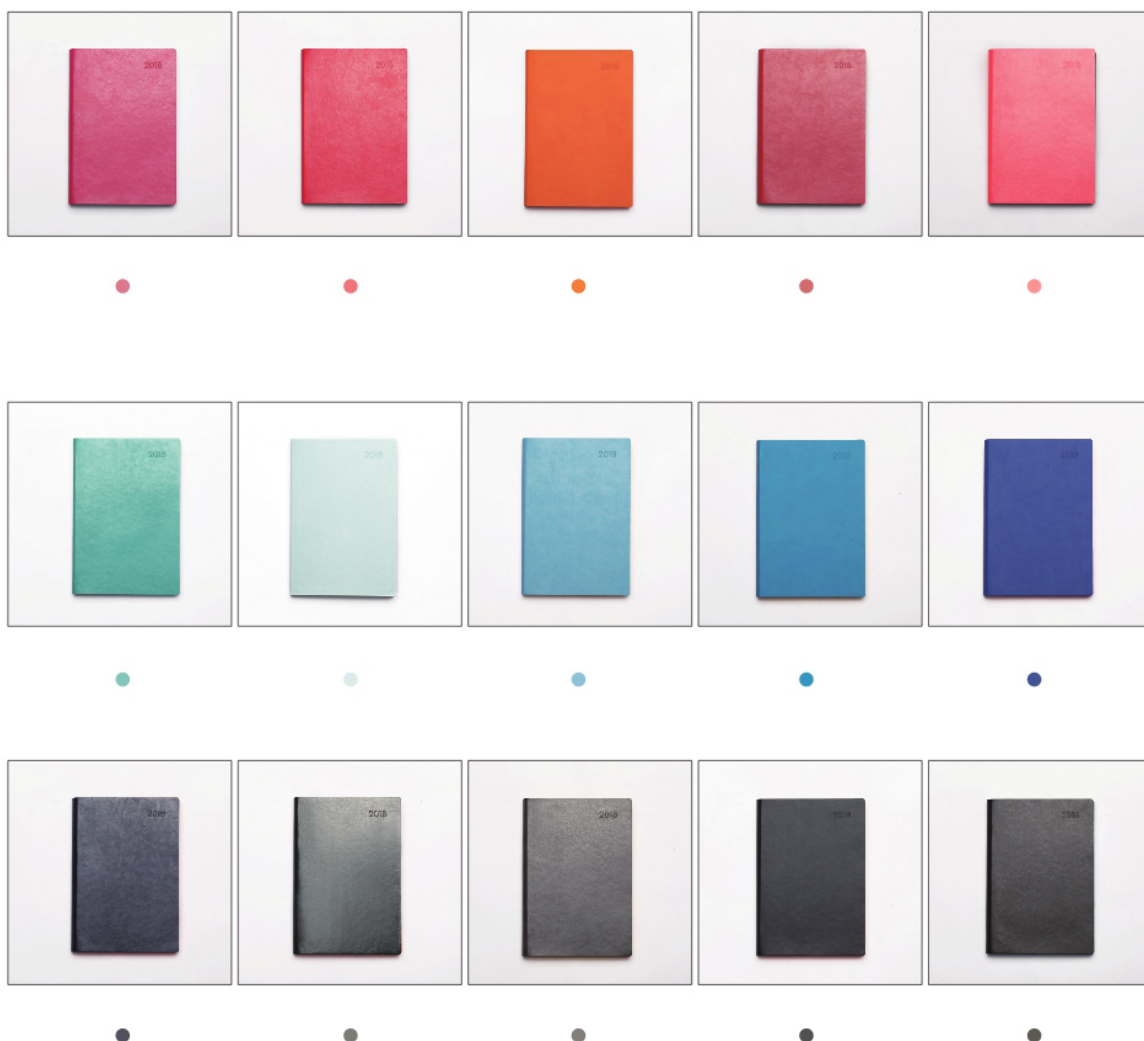
至于情侣每年要一起体验100件事的计划，也不需要丢弃，这是一个很棒的计划，但如果你真心想做这100件事，并不需要拉上别人才能完成。你要反问自己："谁的人生谁来计划，计划只用来要求自己行不行？"你的计划，你自己执行。

当然，你也可以把这100件事展示给你的男朋友，然后等他委屈地说："怎么里面一个都没有提到我？"然后你手一挥，随意点到里面的某件事说："那就这件吧，我邀请你一起执行。"

趁早



《趁早效率手册》产品图鉴（一）



《趁早效率手册》产品图鉴（二）

一个人如果没有长远的梦想，就不会有持久的旅程。

8　爱与成长，至死方休

在这一章，我回答了几个具体人生场景的具体问题。

最初，命运的大手把我们放在了一个个起点上，每个起点都有属于自己的道路。

每个人的际遇和生活都不同，既然这是一本工具书，我就希望它的思维方式能应对大部分的问题，希望这些思维方式能够帮助你在面对问题时做出选择，得到最优的结果。

生活不是跷跷板

Q.问：潇洒姐之前写过一篇文章叫作“事业与家庭”，讲如何平衡事业与家庭的关系，但这两天的娱乐新闻让我开始思考一个在那之前更重要的问题——你在自己和妈妈的选择之间如何平衡？如果你的选择让你妈妈疯狂反对，你会怎么办？

A.答：平衡是物理学名词，拿生活中的事作比喻，就像是永远在讨论天平和跷跷板两端如何配重的问题。平衡就是板子呈现的水平，保持稳定就会有安全感。安全感就是这个不多、那个也不少，双方都有、都在、都刚刚好被满足的那个状态。按照这个逻辑，为了保持平衡，你需要时刻关注重量、提高警觉，永远要调整到彼此相安无事、双方满意。如果你平衡了，那么按照流行的广大认知，你就成功了。平衡就等于一种成功。

如果你常年认同以上逻辑和比喻，那么你其实很难成功。

因为你一上来就搞错了关系，生活可以是任何样貌，但不是你和任何一方的角力。你被生下来，你的使命不是在和跷跷板对面的任何事物在上上下下地调整中找平衡。生活不是玩跷跷板，只有道路，你得出发，去往一个地方。

常有人说，你们这些励志系的方法不能解决问题，你可不知道我妈苦口婆心、哭天抹泪，我妈毕竟都是为了我好，你们讲女性要有领导力啊，要有远见啊，要勇于承担风险啊，这些我都懂，但在我妈面前都没戏。

这次咱们正好就拆解一下这些励志系名词到底是什么意思。

领导力

在你妈妈面前，你的领导力怎么体现？它就体现在你18岁以后，有能力、有见地地领导你自己。对，就是先把自己领导好。所谓领导，就是给战略、给方向、布置战术的人。你从小到大努力接受教育的第一目的，就是有能力把这个指挥棒接过来，然后你妈妈就可以退居为参谋长，她参与议事，但方向得是你指的，最后主意得是你拿的。你妈妈领导她自己，你领导你自己，你们打的本来也不是同一时期的同一场仗。

有远见

你妈妈说都是为你好，这肯定是真的，但是你妈妈定义的“好”是什么概念，能否与你追求的“好”是一回事儿，就很难说了。比如你妈妈的“好”特指平安稳定，你的“好”特指丰富淋漓，这就是两个完全不同的未来。你妈妈说她走过的路比你走过的桥都多，也可能是真的，但是这个未来你必须自己去经历。如果你妈妈的远见在于判断你的未来是否老有所养，你的远见在于判断你的未来是否体验充分，你妈妈的远见就没什么用。总的来说，匹配时代的价值观，更容易获得远见。

勇于承担风险

无论什么样的妈妈，都会怕孩子承担风险。直白地说，你人生的风险归根结底是谁承担呢？你自己呗。既不是你妈妈，也不是你老公，甚至你妈妈和你老公也会成为风险的一部分。七大姑八大姨都可

以劝你，但你最好听自己的，虽然你的决定很有可能是愚蠢的。你只有遵从了自己选择的，才能对结果负起全责，怨无可怨。在这条道路上，只有承担愚蠢，胜利也才能是自己的。

以上，是当你妈妈的选择和你的选择相悖时，我建议你进行的心理活动，不建议用于正面交锋。你最好默默地想，暗暗地找寻方向，静静地论证。妈妈的价值观很难一夜改变，但请努力让她看见你的选择可以让你健康、快乐、安全。

悠闲而稳定的工作？听起来就好无聊哦

Q.问：潇洒姐，我最近持续在压力很大的情况下工作。如果一份工作给我带来持续的挫败感，业绩排名靠后，怎么知道是自己的能力问题，还是不适合这份工作?

A.答：从这个描述里面比较难判断你的形势，但咱们可以这么分析。

首先，这一两年，整个大环境下的就业形势和经济形势都不好，在很多时候，这不是工作能力的问题，而是一个全球性的问题。最近我常听到的一个词语就是“焦虑”，其实我们在趁早精神里一直提到这个词。我们为什么要努力？为了给自己创造安全感。为什么要不停地获得安全感呢？因为我们经常会觉得不安全。不安全感，那不就是焦虑吗?

我一直觉得，焦虑这件事是不需要强调的，因为焦虑本来就存在。以我为例，之前我在体制内的单位工作，有“我是不是就这样一望到老”的焦虑；等我自己创业，有“公司会不会倒闭”的焦虑；在我选择做自有品牌的时候，就会产生“我没有办法用互联网手段来指数级成长”的焦虑；等到我真的开始做趁早App了，就是现在，整个团队每天为了它努力工作，我就会有“是不是我的自有品牌没有办法持续发展”的焦虑；等我两个都做了的时候，又会有“我有没有办法聚焦”的焦虑。

你看，每一个人，包括我本人，从未停止过在持续的、很大的压力下工作。当然，每个人对“压力很大”的定义是不一样的。

通常来说，压力不大的工作是不值得做的。压力不大说明你不能攻克前面的困难，不能提升现有的能力，不能向外拓展自己的界限，这样的话，你可能就没有办法前进。所以，当我们跟自己比较的时候，如果持续感觉压力大，我的建议是“置压力而不顾”，或者说我们需要这个压力。

你还提到一句话叫“业绩排名靠后”，那么问题就来了，这说明，在同等的竞技范围内，在同等的压力情况下，有人做得比你好。这就像我们念书时，同样的老师在教，大家有同样的学习时间，总有人学得比你好，这个时候你要思考一下：这究竟是什么原因造成的。

那怎么才知道自己是能力有问题，还是不适合这份工作呢？我自己有一个标准来分析问题，虽然简单粗暴，但是有用。这个标准叫作“天赋＋努力＋运气”。能力问题至少包含两个方面：天赋和努力。

先说天赋，我们首先要知道怎么区分天赋与兴趣。很简单，天赋能够使你的成果超过平均水平比较多；兴趣，是你喜欢这个工作，可是用这个技能实现的成果并没有超过平均水平很多，这个“喜欢”不足以给你带来附加值。

在你正确地判断已知的天赋、付出足够的努力之后，如果还是业绩排名靠后，那么这应该就不是天赋和努力能解决的问题了。什么叫“足够”？就是要花时间、长期地专注、快速地学习，别人可能用一小时学会的东西，你用三小时。

敲黑板，我们来重新审一下题，这个题分为两部分。

第一部分，我们要接受自己持续在压力很大的情况下工作，因为这是常态，压力很大不代表这个工作不适合自己。人只活一辈子，你是选择轻松度过呢，还是不停地“打怪升级”呢？我推荐你选择“打怪升级”。第二部分，我再总结一下，如果你认清了自己的天赋，又付出了

足够多的努力，成绩排名依然止步不前，那么可以表明你不适合这份工作，你可能需要重新寻找工作。

这里说的不仅指具体工作，也指行业和所处环境。理论上，一个人总有他适配的行业和环境，所以之前做的功课，你可以当成“试错”。在发现自己不适合这份工作后，你也不用特别伤心，不过是在试错表上画一个叉，既然天赋和努力都不适合，就不做，就再找。我本人是用了这些方法。

我画了好几个叉以后，才找到现在创业的这个工作。这个工作是不是压力很大？那当然。我的公司有55个人，所以我每个月要交能容纳55个人的办公室的房租，买55台电脑，负责55个人吃的饭、喝的水、薪水……还有要生产趁早文创和SHAPE YOUR LIFE（塑造你的生活）的滚动资金，压力大的状态是持续的，但这不妨碍我喜欢自己目前选的工作。

所以说，压力很大不是问题，在压力下感觉不到进步、在压力下找不到进步的方法而持续沮丧，这才是我们要解决的问题。

你有仇家吗？反正我有

Q.问：如果和别人矛盾激化，你怎么处理呢？触犯你的人，你会直接反击吗？

A.答：我与他人绝交过4次，几乎都是因为工作关系，同性、异性都有，前男友除外。我在两年后发觉与其中一个绝交对象存在误会，我们透过微信冰释前嫌。我先把她的微信号找到，然后加上好友，她马上回应，我们互相承认错误。那天我发觉人与人之间的沟通和理解可以如此，很高兴。

前男友则不在讨论范围里，因为我们谈不上绝交。凡是因了解透彻而分离的，应该不会产生怀念。但凡有一丝美好的回忆，再往后想象三个小时，就会进入下一轮恶性循环。

为什么武侠小说好看，因为里面充满恩怨情仇。在真实生活里，绝交时，我们不会拱手说："我与你今生恩断义绝，老死不相往来。"心是一点点变冷的，放弃是默默的。我的绝交，没有吵架，没有拍案，大约都是从某天我从那人的世界里消失开始的。恨意被堆积，但我并不想当面对峙，不想怒骂和辩解，只想赶快止损离开，快快寻找新开始。

我的第一次绝交来得很晚，发生在6年前，对方是个男生，是创业伊始就和我战斗在一起的设计师。他性格有点儿阴郁，但设计的作品很好，应该说极好，在我当时开设的小小设计公司里，头几年的商业设计作品几乎都出自他手，我很感激他。在第3年，我借给他首付买了房子。在第4年，他还了我一半首付。也是在第4年，我发现公司的资金有问题。我请他走了。当巨大的失望来临时，人是不会争吵的。后

来在《创京东》这本书里，我读到了类似的段落。绝交往往来自对人性的失望，人性的试金石往往是钱。

那时候我认为，和我一起战斗的人就是我的战友，洗我钱的人就是我的敌人。

我看不懂现在社交网络上的隔空对骂。人际大致分有希望和没希望这两种，我推崇撕破脸之后转身大步走，叉腰继续骂只会把问题复杂化，“杀敌一千，自损八百”，对骂耽误自我转身的时间。可以撕破脸，就一下，痛快地认了，虽然不可弥补，但是吸取教训。

综上所述，公开对骂是不好的，大家不要学。

江湖路远，要不就别见了。

重返20岁我一定不会做这5件事

Q.问：如果再回到20岁，绝对不会再做的事情是什么？

A.答：我先说说在20岁的时候我特别傻的想法。我当时认为“大多数人会怎么想”对我有参考意义，在不明白大家做一切判断的基础是什么的情况下，就稀里糊涂地听从了，这很糟糕。我现在完全颠覆了这个想法，在任何时候我都不会去借鉴大多数人的意见。其他人跟我有什么关系呢？其他人出身环境跟我不一样，天赋跟我也不一样，思维跟我也不一样……无论是大多数人还是极少数人，我要成为的是“我”，为什么要关心大多数人怎么想。当我明白这些的时候已经有点儿晚了。

那如果我回到20岁，我不会再做的事情是什么呢？

第一，回到20岁的时候我不会再虚度时光了。

这个“虚度”是指不知所谓，脑子空空，想不出什么要研究的问题。经常会有同学约我一块儿玩，5个人、10个人，我就一块儿去了，他们聊的话题我跟着一块儿聊，他们打牌我也跟着一块儿玩，因为我不知道还有什么可选择的。这个过程就像羊群效应，看到别人都干什么，就会觉得这个东西有价值了。事实上，现在看来，这是不对的，如果8个人的脑子都发蒙，8个人都在犯傻，我跟着他们，不过是成为第9个犯傻的人。

在我20岁的时候，互联网还没有普及，想了解什么知识，只能去图书馆、读报纸、看电视。我经常很好奇地去问周围的人，比如我会

问我妈：“你每天的工作都是干什么？你接触的都有谁？”现在想起来，这个渠道是有帮助的。

第二，我绝对不会再做的事情是不敢试错。

我应该尝试一切错误，包括穿什么衣服、看什么书、化什么妆、谈什么恋爱。一个人能够克服诱惑的前提条件是“吃过、见过、不过如此、这事儿我知道”。如果没有见过，人格不会是完整的，大部分人没有办法抗拒没有见过的东西。如果我回到20岁，要鼓起勇气尝试一切。当然，这是有边界的，不能触犯法律或毁坏健康。

什么时候能成为有趣的人，就是当你在30岁左右跟人聊起来的时候，你有故事可以说，能讲得声情并茂。你可以讲述你的不堪、你的绝望、你的狂喜，和其他人之间的信任、背叛、纠葛。这全是故事。好的人生是有故事可以说的，这个故事靠试错而来，也靠你深深地投入其中。在20岁的时候，不要那么冷静，做每件事的时候不要老想止损。

第三，我会更早地启动“1万小时原理”，做微小、持续的改变和积累。

无论从什么方向都能开始，改变并不特指好好学习和锻炼身体。比如你有收集的癖好或者喜欢看侦探小说。任何东西只要是合理合法的，都可以试，而且可以在1万小时内叠加。

我要跳入一个值得沉浸的湖里去，要跳到海里去畅游，体验它的妙处，然后可以上岸说给别人听。而不是在岸上一直犹豫着，最后时间过去了，你依然一无所知，变为一个苍白的人。

第四，我绝对不会像现在这样持续地生活在北京，我要离开家。

如果从宇宙中看地球，地球就是你的家；如果你出生在北半球，而你生活在南半球，你会觉得北半球都是你的家；如果你出生在北方，生活在南方，你会觉得整个北方都是你的家。家的范围是有参照性的。

在我小的时候，爸爸妈妈很不希望我离开他们，因为我是他们唯一的女儿，我也没有勇气离开家。这是我长大后非常大的遗憾。我觉得我不仅应该离开家，还应该去纽约、米兰、东京……去哪儿都好。20岁的我有足够多的时间、有足够大的勇气去试错。是不是一年读完、有没有一个学位，都不重要，要站在85岁或90岁的关头往回看，反思自己的人生是否淋漓。我觉得自己20岁的生活不淋漓。我在北京能做到自己的边界，但北京很小，世界很大。20岁的时候我没有离家，没有离家够远、够久，我没有在远方体验到对家的彻骨思念。第五，我竟然在30岁以后才开始健身，这个事情真的令人崩溃，我太后悔了。

20岁的身体正处于巅峰状态，代谢功能非常好，我在这个时候竟然没有通过有效的科学训练练出该有的魔鬼身材。我现在这么大岁数了才开始训练，由于代谢速率变慢了，我可能要用40分钟才能练出20岁时练15分钟的效果，才能保持现在的身材。好身材多难得，20岁可以轻易获得的，我却把20岁挥霍掉了。现在但凡看见25岁的女生，我就想告诉她，请保持住巅峰状态，利用最高的代谢速率锻炼身体，练就魔鬼身材，用100天、一年，她完全可以在30岁之前脱胎换骨。

总结一下，如果回到20岁，我不会再做的事情：第一是虚度时间；第二是不敢试错；第三是没有开始1万小时的追求、专注和喜爱；第四，没有离家；第五，没有健身，没有在巅峰年纪让我的身材进入巅峰状态。

一个女生的优先级

Q.问：买了2017年的效率手册，我仔细看了，无论是“日计划”“月计划”，还是“一生的计划”，第一个需要解决的都是优先级问题。而我是孩子妈妈，请问在自己和孩子之间，怎么确定优先级?

A.答：在生育之前，在结婚之前，甚至在工作之前，我觉得你应该重点琢磨一个问题。琢磨这个问题很重要，因为以上几类选择，会瞬间开始分割你有限的时间。工作将使你的自由支配时间缩短到早晚和周末，很多工作还会侵占你的早晚和周末。

而家属及其相关事务会占据你剩下的自由支配时间，早晚和周末几乎都是以“我们”作为计划主体的。你需要与他人商量和做出选择，独处和我行我素的情形会非常罕有。

生育的计划一旦启动，没有回头箭，完全不可逆。选了就是选了，你的时间和精力将被永续分割，直到孩子成年，甚至直到你的生命尽头。

对优先级的选择就是真爱的排序执行。在有限的生命里，你认为最宝贵的事，就会往前放、会先解决。过去持续的优先级的选择，造就了今天的你。时间与精力的田地里，你最先耕耘的地方就会最早出结果，优先级从不说谎。

好了，现在让我们一起来思考这个问题：无论你是否工作、是否结婚和生子，你认为，一天24小时中除去睡眠，你完全留给自己的时间，最少可以是多少？是3小时，1小时，10分钟，还是根本不必有?

自己，就是指完完全全的你自己，不是妈妈的女儿，不是老公的老婆，不是孩子的妈妈，而是站在宇宙里、时代里的一个人。还有几十年生命，在当下，你睁大眼睛，往这个浩瀚的世界看去，如果还有什么想知道的、想体验的、想成为的，你就让自己亲近什么、浸入什么。你可以把这种时刻称为独立意志、自由灵魂……什么都行，但你必须明白需要多久你才会得到满足。人与人之间的区别很大，这个时间边界就变得非常重要。如果你需要每天独处一小时，那么可能一周持续为家庭、为孩子的无缝付出就会让你崩溃和悲愤。你会在某一天突然发作和抱怨，然后你的老公和孩子就会惊恐地看着你，觉得他们并不了解你。其实真正的原因是，你自己在走到这一步之前没有了解自己。

人与人的区别是很大，那些每天需要有5小时个人时间才会满足的人，很多最后就没有选择结婚和生育。无法调试的时间分配会令他们痛苦，这是大众、传统价值观根本无法理解的事。那么，你根据对以上这个问题的结论，就应该把提问中的“我是孩子的妈妈”这句，改成“我是我，是孩子的妈妈，是妈妈的女儿，是老公的老婆，是团队的成员”，然后把以上身份统统放入排序。

由于现存舆论和“圣母”的大量存在，我建议你把你自己的最低个人时间排在孩子之后、其他事务之前，也就是说，无论出现什么情况，孩子和你自己是最重要的，别的事情靠后。然而，我真正想说的是，你自己其实才是最优先的，你是一切，别搞错。你妈妈生下你，不是为了让你再生一个孩子，然后把这个孩子当作意义的全部。

你生一个孩子，如果是女儿，应该不是为了再让她生一个孩子并让她将那个孩子当成她意义的全部吧。

很多人的一生都活在这个荒诞而又悲剧的循环里，就让我们跳出来吧。

没有一手好牌的人生还能赢吗?

Q.问：我在一个二本院校读英语专业（现实困境），在学校很努力也小有成绩，可是在此刻决定未来的路时，由于家境我不能和几个实力相当的朋友一样出国深造，不能获得更广阔的空间。我很害怕自己在几年后就与他们的眼界和经历有落差，有点儿自卑，觉得别人的前途一片光明，而我的前途摸不着边儿。如果是你，你会如何给自己解答?

A.答：不要说大学本科了，提到出国和不出国，在我高中的时候，同年级同班的一些同学就已经出国读书了。我没有出去，其实那个时候我也不知道自己错过了什么，是错过了"看世界的眼睛"，还是错过了在国外读高中的机会成本？为什么其他同学可以出国读书呢?自然是他们的家长安排的。

我相信有命运这回事。我们没有出生在非常困苦的国家，没有出生在战乱中，也没有出生在深度歧视女性的国度，而是出生在这个时代的中国，我们非常幸运。男女的经济地位都发展到空前的历史阶段，互联网时代的各个领域都在发展，有丰富的创业机会，这是大趋势给我们的一手好牌。在这个时期，我们每个人的家庭背景、受教育程度、天赋、长相以及体能，这一手牌每个人又都不一样。

由于家境，你认为自己和其他人开始有了道路选择上的区别，这是每手牌里面那一张父母牌的区别。如果要这样横向比较的话，我早就该崩溃了，因为我曾经所在的重点中学里面，很多同学的父母都属于"大神级父母"，给他们安排了很多神奇的上升通道（在那个时候我是不太明白的，现在回忆起来我明白了）。但是，总有方法去打你现有的这手牌。

在选择的路径中，如果“出国”属于打出了一张理想牌，那么不代表在国内就没有理想的牌。当然，在这里我们不评价幸福的标准，因为每个人过得是不是幸福和满意，这个由主观决定。如果你评价的是经历的跌宕起伏、对这个时代发展的感受，我倒有自己的看法。我觉得这10年选择在中国，选择创业，对我个人来说，这副牌我打出了一个最好的模式。成功与否不好说，但这是比较有趣、比较激荡的模式。

从你的角度来说，我认为首先要接受这一手牌的样子——你就是出生在中国，性别也不能选，家境不允许你出国深造，这都是不可埋怨的。如果你能意识到自己同样是有机会学习的，身体是健全的，目前是能够选择的，这就是一个非常理想的人生了。你能做的是从现在开始打好这手牌，而不是去想错过了什么东西。

我记得自己在《米字路口问答》这本书里写过，35岁的时候我才加入第一个创业组织，叫亚杰商会。这个组织有一个“摇篮计划”，把我选中了，我特别高兴，因为在这之前我从来没有参加过创业组织，也找不到志同道合的可以聊天的人。第一次活动我被分配和另外一个女生住同一个房间，她在做互联网创业公司，比我小七八岁，聊天的时候，她云淡风轻地说，在2003年的时候（我记不清了），她在美国硅谷就做了第一家互联网公司，然后卖掉了，实现了财务自由。她又去微软工作了几年，然后想回国过安稳的生活，最后觉得还是喜欢创业，这才做了第二家创业公司。

如果你是我，当时听到这些是什么心情？我当时就呆住了，我想，天啊，2003年，我在干什么呢？像个白痴。我真这么想的，不论是年龄、专业、起点，还是经历，我都没法跟她比，那我是不是要去死呢？当然不是。

在我成长的历程中，我已经想到最好的选择了，现在面临的不过是利用现有的资源，选择和争取最好的方式，这就是我能做的。这也

是充满希望的啊，因为在我选择之后，明天会比今天好，会比今天有意思。如果不选，每天坐在这边想“怎么办，比别人差这么多，我要不要去死”，那你真的就得不到“自由、尊严和好奇心”了。

成功人士是不是都“骨骼清奇”？

Q.问：潇洒姐，能谈谈你见过的成功人士吗？他们有什么样的特质？他们为什么成功呢？我们普通人与他们的差距在哪里？

A.答：这个问题很有意思。我有很多一般意义上的“成功人士”朋友，几十个吧，现在我上了长江商学院，在EMBA（高级管理人员工商管理硕士）班里的很多同学，就更能被称为“成功人士”了。从一般意义上讲，这个“成功”就是赚了很多钱——我觉得至少是9位数以上的钱，还有很多的资源，对很多事情有见地。这些都是成功的定义。这些成功人士到底有什么样的特质？他们为什么成功呢？

以长江商学院EMBA班里的同学来说，我观察到很多有意思的地方。我们这班的同学是从全国各地来上学的，每个月上4天课，所以他们都会暂时住在北京，下课以后大家就会组团一起吃饭、喝酒、聊人生。同学中70%是男性，平均年龄在40岁出头，情况常常是大家一直喝，一直聊，超过12点。我偶尔一个月有一天会跟他们吃吃喝喝到12点，回到家，我已经很困了，要卸妆，还要看会儿书，差不多1点钟睡觉。第二天早上9点，我和大家一样又坐在课堂上开始听课。到了下午2点—3点的时候，问题就来了，我简直困得睁不开眼，因为我这个人必须每天睡满8个小时，才能有精神，才能保持漂亮，才能够不呈现无精打采的状态。而且老师讲的很多经济、管理理论又是我不能企及的高度，我会有点儿听不懂或听不进去。在开始犯困之前，我就会环顾四周。据这些同学说，他们聚到凌晨3点，也就是睡了5~6个小时。我以为这些40～45岁的中年男性到了下午一定会犯困，像我一样。事实是，当我环顾四周的时候，惊讶地发现，班上的66名同学都端坐在那儿，除了我在犯困以外，所有人都目光炯炯地看着老师，频频点头、做笔记，还和老师进行交流。

我还发现了一个问题。这个班上除了有几个像我这样的在创业路上的人，大部分都是“成功人士”，这些人有一个重要的特点叫作“精力过人”。包括我刚刚讲我的那几十个成功人士同学或者朋友，他们之中每天睡5个小时就够了的人很多。第一，他们本来就睡得少。第二，他们能够区分什么是对自己有用的资源和知识，并调整自己的状态。下午，当老师在讲经济学的时候，他们会迅速坐直、目光炯炯，因为他们意识到有用的东西要来了。他们不会因为困倦、懒惰这种生理上的状态而错过有重大价值的人生时刻，他们能辨认出来这些时刻，这就是成功人士与普通人的一个区别。

还有一个重要区别是什么呢？在长江商学院教EMBA的老师中，很多是经济学家和教授，除了教给我们行业的趋势和知识，还会留一些课堂问题。我发现这些“成功人士”同学在回答问题的时候，每一个人都有一个自洽系统。什么叫自洽系统？就是他们曾经犯过错，也论证、解决过很多问题，后来成功了，所以他们有自己的一套做事方法、一套思路、一个固定的逻辑。在论述逻辑的时候，用这套方法，他们是自信的。面对一个问题，想怎么解决？用多长时间？用什么样的资源和什么人能解决？如果不能，那下一个机会在哪里？要等多少年？他们不会像很多普通人那样说，哎呀，我不行，因为这个不能、那个不行。这个“不”字和自我否定到来得很慢，他们都是喜欢赢的人，好胜心都非常强，而且为了赢，愿意做很多事情。

所以我觉得成功人士与普通人的第三大区别是思维方式的区别，这是一切区别的根本。

总结一下成功人士的特质：第一，他们精力过人，天生睡得少；第二，在重大时刻来临的时候，他们能够迅速辨认并且全身心投入；第三，他们的思维方式和普通人是不一样的，在讨论问题的时候，他们会马上透过现象找到事物的本质。这是我对成功人士的一些观察。

怎样才算是爱自己

Q.问：潇洒姐，我在很年轻的时候就从时尚杂志上看到“爱自己”，直到今天还是听到很多人讲“爱自己”“爱自己，才有能力爱别人”，但是这个“爱自己”说得都很抽象，到底怎么样才算是爱自己呢?请你具体地谈一谈。

A.答：这个问题有点儿意思，之前好像还没有回答过类似的问题，我用我自己的理解谈一谈。

“爱自己”虽然是属于老生常谈，但我非常同意这个观点——爱自己是正当的，是每个人应该做的，按说也是每个人都会做的。具体怎么操作呢？让我来给大家一些思路。到了青春期，想必大家都爱上过别人，或者和别人相爱过，那咱们来看一下，在你真正爱上别人之后，你会有什么样的行动呢?

第一，我们会发现别人的闪光点并记住它；第二，我们会鼓励别人，鼓励他继续前进，当他失落的时候，我们更会去鼓励他，甚至觉得他有点儿可怜，心疼他；第三，爱别人还体现在我们希望他过得好，会想尽办法让他舒适，想要去满足他的心愿；第四，我们甚至会因宽容他而纵容他，这都是爱；第五，我们爱别人的时候，会想要去研究他，会长期很专注地看待这个人。

现在你打算开始爱自己了，好的，很简单，我们换位思考，你就把自己想象成别人，把爱别人的行为放到自己身上。

像刚才说的一样，你先打量你自己，去发现自己的闪光点，并记住它，别妄自菲薄，如果你觉得“哇，好吸引人，好美，好有魅力，好

能干”，就给自己夸奖和鼓励。

你爱的人准备要去做一件事情，你会对他说什么？如果你会说：“加油吧，没问题的！”那你也要这么对自己。你肯定有失意、落魄、愿望达不成的时候，那你会觉得“我还是挺可怜的”，虽然自怨自艾不好，但是我觉得自怨自艾好过妄自菲薄，“算了，我这人不行，我真没救了”，别这么想，因为你爱自己呀。当你要给自己一个负面评价的时候，当你想自暴自弃的时候，想象一下，你现在是“别人”，你会怎么对他。还有，爱自己就是要让自己舒适，这个大家都能体会到。时尚杂志这时候会引导我们，要吃好的、穿好的、去好地方，要买好的东西。好不代表贵，而应该代表适合，代表我一定想要。如何判断是不是真的想要？我会将它放在一个非常久远的参照系中：我在80岁的时候回忆起来，是当年的每个愿望都努力去达成了，而不是觉得“这个东西以后再说吧”。

在“爱自己”的时候我们常常会遇到一个“小故障”。当你爱别人的时候，你会宽容他，也会纵容他。比如说你有一只猫，你爱它，它想要出去玩儿，你说“那就出去跑吧”，结果它跑出去打架受伤了；或者你说“爱它就让它继续多吃吧”，它最后变成一个胖猫，影响身体健康。这在爱自己的时候也会发生。很多人美其名曰“爱自己”，当下沉迷于很多无法持续的享受，或者因为太爱自己而让自己现在过分舒服，无法延迟满足，什么心愿也达不成，这就是爱自己的一个悖论。

如果从这个角度讨论，我会去想爱自己的原因是什么。我觉得爱就是珍惜，爱就是我知道我只有这一生。在这一生里，我仅有一个躯体，也仅有这些时间，这时间是由每一年、每一月、每一秒组成的。那么我能做的事情，就是精心地为我这一生仅有的身体挑选它应该持有的状态、它应该有的形状和样子。我为这一生仅有的时间来挑选安排它的方法，我想这就是我个人对爱自己的理解。

好了，我来总结一下落实爱自己的方法，就是像爱别人一样：

·鼓励自己、发现自己的闪光点。

·让自己舒适、满足自己的心愿。

·要宽容，但不要纵容。

·如果爱别人的时候你能长期专注和研究别人，也应该用大量的精神去长期专注和研究自己。

·最后一条，珍惜你仅存的一生。

少年啊，谈恋爱并不是人生中最重要的事

Q.问：对于一个30岁的大龄单身女青年来说，究竟应该先去提升自己还是先去相亲呢？要不要妥协？为什么要选择结婚，只是为了体验结婚生子的活法吗？

A.答：我来按我的思路分析一下问题。这个问题本身就有点奇怪，首先，提升自己这件事，不该是一个先和后的问题，提升是一个永恒的使命。一个人从生下来开始，就应该期待自己的明天比今天更好、明天比今天更漂亮、明天比今天懂得更多、明天比今天更受欢迎，所以提升应该是一件至死方休的事情，别说相亲，提升和其他任何事放在一起，都没有先后顺序。

其次，“相亲”是什么意思呢？相亲是寻找爱的过程，寻找别人爱你和你去爱别人的能力。我从未反对相亲，我觉得无论是去相亲，去交友网站，还是在任何地点，如在大街上、电影院、酒吧碰见未来的恋人，都是寻找爱的方式，途径和媒介一点都不重要。所以尽可能开放地去相亲，这件事同样没有先后之分，你可以从高中就开始寻找理想对象，一直到你三四十岁都可以，爱是我们的一生中很重要的一个使命，它和提升自我没有先后顺序。

那么，你问要不要妥协，我不知道你说的妥协是什么意思。妥协是意味着你必须和不爱的人在一起吗？那为什么要和不爱的人在一起呢？你要用“不爱”换取什么呢？讨论到这儿就要发问了，我们可不可以忍受用“不爱”去“换取”？

比如我，如果问我创业的过程中是否曾经忍受白眼去换钱，那么答案是我忍受过；如果问我是否忍受过不高兴去换钱，答案也是一样

的。那你觉得一个人可以用忍受不爱去换取其他吗？比如去换取钱，比如去换取更少的非议，比如去换取你爸妈所谓的踏实。任何一种兑换，在交换者身上都是成立的，只要你觉得有价值就可以。所以这个问题不能问我，必须问你自己：你有什么想要兑换的？它的价值能够兑换你最大的快乐？你有多想要？你能不能妥协？你能妥协到什么程度？

你前面问的是先提升自己还是先相亲，实际上问的是先变得更好还是先寻找爱，这两件事情没有先后顺序，现在此刻就能做，而且能做到永远。如果你做任何事情都是功利性的，那你不会得到真正的快乐和幸福，提升应该是忘我的，寻找爱也应该是忘我的。

最后你问为什么要选择结婚呢？我至今认为，结婚主要是找一个亲人。你的父母是不能挑的，你生的孩子其实你也不能挑，但是你唯一能挑的亲戚、从茫茫人海中自己选出来的，就是你的配偶。

我们人类社会从过去一大家子人住在一起、父辈和后辈人住在一起，到现在单个的小家庭住在一起，这是人类缔结组织的进化。现代社会中，人的生存能力越来越强，以至家庭不用以很大的规模为单位就可以生存下去。从理性角度来看，结婚是在找亲人，是你和他在一起，要彼此相互支撑着生存。如果一个人的个人生存能力极强，是不是不需要结婚呢？我觉得从经济层面上讲，这个人也可能是不需要结婚的。你没找到亲人，但自己也过得不错，或者你这个人天性就不适合和另一个人长期地生活在一起，那么你也可以选择不结婚。那我为什么选择结婚呢？首先，我经历过不结婚的独身生活，很想过一下结了婚的生活，我非常好奇。而且我也好奇生育，我太想体验那种“有了孩子你才知道，原来那些都不叫爱，比起爱来差远了”的感觉，所以我选择了生育。

选择结婚、敢于结婚意味着要敢于承担结婚以后的责任，但是反过来，选择不结婚也需要勇气。我选择尝试这种方式，是因为我找到

了也许能够培养成亲人的人选。“我认为他应该是”，所以我愿意往这个方向培养他，这就是我选择结婚的原因。

关于女强人的迷思

Q.问：女生选择事业就无法兼顾家庭，我如果想做女强人，要在一定程度上放弃家庭吗?

A.答：如果你想成就一番事业、想取得商业成功、想在任何一个行业做到顶尖，你应该给自己设立的人生目标是做一个“强人”，而不是做一个“女强人”。我说过很多遍，现在的世界不是按劳动力来分配的，也不是按体能，我们不用抡大锤或者搬砖，我们是用脑力来工作的，是用沟通来工作的。在这个条件下，作为个体的人和人之间的巨大差别，早就超过男性和女性之间的差别了。

强人不分男女。你说的情况是指刚好这个人的生物属性是女，在处理工作事务的能力上、看世界的观点上、做雷厉风行的决断上、解决问题的智慧上，这个人都是强的，才是强人。这是我的第一个观点。

我的第二个观点是：真正的强人，他（她）什么都强。事实上，无论是管理事业还是管理家庭，我们都需要项目管理能力。什么叫项目管理？即处理一个项目，涉及成本、项目目标、周期、合作方等因素，推进项目运行；然后还需要处理各种突发事件；尤其是是在管理一个企业时，很多时候你管的不是这个项目，而是项目里的人——带领项目的领导，看他（她）是不是训练有素、是不是能够协调下属、有没有为团队设立一个良好的标准等。

我认为一个人如果能做到企业强人的位置，管理十百或几百人的公司，甚至能管理上千人或者上万人，从这个层面来看，他（她）管理家庭其实是缩小了工作中的管理规模，管理的人、项目和金额都缩

小了，而且没有那么多的决策方，所以理论上处理家庭中的千头万绪，不会比管理企业更多。强人是什么都强的，如果一个人生来是女性，她能把事业做得很好，家庭却做得很烂的话，就不是真正的强人。

真正的强人具备什么强素质？强人的选择能力强，时间分配能力也强。如果只在事业上是强人，但是分配不好时间、协调不好家庭事业，忙得团团转，按下葫芦浮起瓢，就还不是一个强人。

回到选择的问题上。全职太太或事业女性这两种生活，是由其所处的环境、外部条件和内部条件共同决定的，任何事情不是我们心里想到就能成的。

我说一下我是怎么思考的。首先应该考虑的是，作为全职太太需要什么环境？我认为涉及两种条件：外部条件和内部条件。

既然谈到全职太太，那就属于婚姻问题。第一个外部条件，叫作伴侣的观点。你的人生伴侣在你选择做全职太太后，是否认可你的价值？这个价值指你在单位时间内付出的家庭劳动成本，包括付出的时间、做的家务量、照顾孩子和打点家里的一切。你的伴侣是否认可你创造的价值？他认为这个价值在多大程度上与其他社会价值等量？这种支持不是随便说说的，如果你们夫妻之间的关系足够理性的话，我建议两个人要达成一种协议，无论以什么样的方式。协商的优点是当他在经济上或者未来一旦出现什么问题时，能够认可你创造的价值。如果没有协议，最好达成共识。这个共识不是说两个人聊天就能得到，你一定要观察他的真实动作，在这个过程里他对你所有这些行为付出的尊重、认可，是他真实的态度。这要具体问题具体分析。这个外部条件在每个人那里的区别会特别大。

再来看第二个外部条件。我必须说，中国现阶段的婚姻法几乎“不鼓励”全职太太。这个“不鼓励”是指，假设你离婚，依据婚姻法你不能

够得到你期望的认可和承认、财产分割的问题也许会于你不利。这很残酷，但大家需要从这个角度练习思考问题。做任何一件事，要做最坏的打算，结婚就是有可能离婚的，每个人都有一半可能会碰上。

选择全职太太还需要有基础的内部条件，是什么呢？就是你本人能保持经济独立，你有一些技能做全职太太。这不是想选就能选的。比如你想做一个事业女性，前提是你要找到一个工作，或者做自由职业者，或者创业，你为社会创造的价值能够兑换真金白银，这个叫作内部条件。不是所有人想做事业女性就能做到，也不是所有人想做全职太太就能做到。比如我，如果我真的选择做全职太太，我从心理上到技能上可能都无法胜任，这不是主观情感的结果，它是内部条件。什么技能支撑什么结果。

在第三章中我写过，一个女性的安全感的达成是分为三个层次的。一部分叫自我安全保障体系，往上一部分叫家庭安全保障体系，再往上叫社会安全保障体系。

社会安全保障体系是指公共社会为个体提供的各种保障，比如“五险一金”。在走入社会、没有找到一份工作之前，家庭安全保障体系是父母给的支撑。为什么工作后家里人催你结婚呢？他们希望你的家庭安全保障体系有一个接力棒，这个任务是由谁来完成呢？你的男朋友、你的老公。因为习惯了家庭安全保障体系，所以我们在成长中往往忘了重要的一点（这一点通常是男性一直被教育的），就是要早日建立自我安全保障体系。无论你是全职太太还是事业女性，都该建立自我安全保障体系，因为你生而为人，生活在这个世界上，理应增加知识、为社会创造价值。如果你去工作，在工作中升职加薪，这都属于自我安全保障体系的范畴。即使做了全职太太，也要用在家庭中的工作兑现自我安全保障体系。

对于我自己，由于我认识到不能只依靠我们国家的婚姻法保障自己的经济权益，我的性格和内部条件又能够支撑我做一个独立女性，

所以我选择了做事业女性，没有选择做全职太太，这是非常个体化的决定。关于这个问题，你要参考自己的外部条件和内部条件，然后把安全感的层次拆分，看你能匹配到哪一个，最后做出选择。

附录

神秘的2016年

当我还是个小女孩时,

(When I was just a little girl,)

我问我的妈妈,将来我会变成什么样子呢?

(I asked my mother,what will I be?)

我是否会变得美丽,我是否会变得更富有?

(Will I be pretty?Will I be rich?)

——《擒凶记》电影插曲(Que Sera Sera)

在我做公关公司的头几年,先后有三个客户要求拿走我的生辰八字去请“大师”推算是否“和财”,我虽然不太理解,但是为了单子,都满怀希望地提供了日期,还特意向我妈问了时辰。有意思的是,三个客户都带回了一样的信息——他们在聊完和财结果后,会加上差不多的一句话:“大师说,你会起一个大运,挺大的,从2016年开始。”

第一次听,我笑一下过去了;第二次听,心想,咦,怎么他也这么说;等到连第三个人也言之凿凿,提到同样的年份,我开始希望2016年的大运是真的。

因此,大概从2006年开始,我就默默期待2016年的到来,但不好意思对外人说。因为我是一个抱持唯物主义认知长大的人,信天赋、

信努力、信时间累积的力量，知道“我命由我不由天”，一直没敢信过命运。除了电影里的大神先知和玄学的小道消息，我也没见过用科学论证算命可以预言任何人与事的发展。对于2016年，我真正确信的一点是，人与事发展到那一年，一切肯定都会“不一样”，但我又无法知道，到底以什么方式呈现出多么巨大的“不一样”，才算是“起大运”！

更重要的是，我特别好奇，如果从2016年倒推到此刻，我到底需要在什么方向做出什么样的准备，才能让人生阶段酝酿出“大运”。比如写东西的时候，我会猜测难道作品会变得很红？公司团队开会，我会猜测难道下一年的销量会增长10倍？给效率手册挑选颜色，我会猜测难道手册会变成知名文创品牌？每一个方向好像都在闪闪发亮、猜测未来，成为一个很好玩、很神秘的游戏。

在这将信将疑的10年中，每到一年结束，我都会刻意计算距离2016年还有多久；每当新一年开始，我也都会想着2016年许愿：“我会用好自己的天赋，我会努力的，请给我努力之后的运气。”就像神秘的2016年一样，运气应该是天赋和努力条件同时具备时才会掉的馅饼。人们一直在试图为福祸和功名利禄找答案，我知道，大部分的答案始终在自己身上。只有做好今天的功课，才有资格陷入对未来无限狂野的想象之中。

我不知道大运到底会不会来，但2016年让完全不可知的未来有了一个精确具体的时间节点。有了节点，我就可以从等待它发生，变为尽量创造条件让它限时发生。就这样，在2016年到来之前的每一年、每一月、每一天，我都在效率手册里计划未发生、记录已发生，不停地做功课，然后想象，再做功课、再想象，等时间去兑现下过的订单。

现在，2016年就在眼前了，我有点儿害怕，有点儿激动。因为我想象过太多次2016年世界的样子、我生活的城市的样子、我周围的人

们、我的事业与家庭，我的想象甚至具体到房间的布局和大家畅饮的样子，所以我怕不能实现，怕超乎想象的实现。

来吧，2016年！10年过去，10本效率手册被用完，我已做好准备。就是现在，就在这365天里，谜底一定会揭开。

2017年效率手册前言

一切就像是电影

应该怎样看待这本手册——365天，384页，欧维丝本白80克纸张。

你觉得没有什么不同，即使你将它写满用完，不过是多了一年故事。但在每年的开端与结尾，你也会困惑，为什么别人的故事总是很精彩，像在电影里。如果这是一本按时间推进的空白电影剧本，作为主人公本人，你可能需要先了解令一部电影精彩的原因，并尝试回答以下问题：

故事里的主人公是谁？他想要什么？为什么想要？他将采用怎么样的方法得到他想要的东西？什么将阻止他？什么会令他疯狂？什么会令他绝望？可能发生在主人公身上的最好的事情是什么？在什么条件下它会变成最坏的事情？

在精彩的电影里，主人公总是清楚地知道：我是谁，我正在做什么事，我要用何种方法在何时完成。那么，作为2017年电影里的主人公，你是否已明确以上问题的答案，并判断出你是想要一部精彩的还是平庸的电影。如果你想要平庸的，那么你不需要这个手册；如果你想要精彩的，请深吸一口气，你现在已经是这部电影的主人公了。接下来在全年构建剧情的过程中，你需要明确几个概念：

1.如果没有冲突，故事中的一切都不能向前发展。温和的行动不可能带来精彩。主人公需要开展第一次行动、第二次行动，紧接着是

第三次。每到一个转折点，主人公必须将更大的能力和努力倾注到他的下一步行动中。

2.主人公可以得到他想要的东西，也可以失败，但是在过程中，他必须一直在追求，他的能力在增加，他在迎来机会。他保持希望到故事线索的终点。好故事总在展现那奇妙的能量蓄积的过程，犹如波涛汹涌，直到终场。

3.主人公可能长期处于紧张、极限、危险、摆动的状态，在过程中即使有胜利的小憩，但马上会被新的不确定所代替。精彩意味着有纠葛、危机、高潮、结局，主人公为了抵达目标，总是在被推向越来越大的风险。

4.一部故事片电影的场景在50个左右，而一年有52周。这意味着每周大概有一个场景中的人与事可以用来构建推进。是推进，而不是重复。每一个场景的意义，在于指向主人公的欲望。在这部为期一年的电影剧本里，我们用灵魂、肉体、钱把所有的欲望做了最直接的分类，它们就像是剧本的大纲。

要知道，群众演员中的大多数人都在浪费他们的宝贵时间，死的时候都带着一种未尝夙愿的遗憾。好电影没有“尿点”，好人生也是。

愿你的2017年就像是一部电影，甚至比电影还要精彩。

2018年效率手册前言

时光简史

2011年一个秋天的下午，我在一张白纸上画了几条线，尝试描绘理想笔记本里分类和表格的样子。我以为那是人生里平凡的一天。

很多事情的开始都是这样，偶然的发生，然后以意想不到的方式绵延起来，直到多年以后，你才会认出，哪一刻你走入了变化之门。

我希望把它讲成一个童话：一个人放了张纸到一个大机器里，关上舱门，按下按钮定时7年，神奇的光线一闪，轰轰隆隆。7年后再打开机器，她迈进舱门，仰头看到仓库高大，一张纸已变成一个文创品牌，无数颜色和种类的手册码放整齐，货架多得望不到边。

但现实中，是我和那张纸一起进了舱门。在那舱门后面，我和它经历了一切，我让那张纸变成《趁早效率手册》，我又用手册计划和记录了一切——所有的一切。

7本《趁早效率手册》，包含我7年来全部的野心和细节。我拥有一整套时光简史，曾经我一小时一小时地期待，有的兑现，有的落空，重要的早已不重要，激动和难过都归于平静。尤其是，当我想起某天的某个里程碑时刻，再翻开手册往回看时，从记录里看上去，那天依然是平凡的一天。那天之前和之后，就更加平凡，可以说是漫长而平凡，时间里的我们简直渺小如草芥。

每个人的时光简史和恢宏的人类历史是一样的——每当回顾时，历史只告诉我们极少数人做过什么，而绝大多数人只是一直在不停地挑水耕田。当你回顾你的时光简史时，也许只能记得光辉或落败的时

刻，而沉默日子里的你，都在不停地挑水耕田。日复一日，劳作的你喂养着休憩的你，无数个日子里卑微的你目送着英雄的你远去。

唯有时间，

唯有时间解放你、接受你、安抚你，让你绽放。

唯有时间带来的洪流，

可以冲击你，影响你，鼓励你，推动你，让你独一无二。

当趁早团队在庆祝趁早品牌诞生的第7年时，我再次庆幸，我用手册计划和记录了这一切。

今天又是平凡的一天，请翻开手册，按下时间按钮，打开那扇舱门走进去。

你自己最珍贵，你唯一的一生最不可辜负。

“趁早PARTY2017”潇洒姐演讲全文

想象要狂野，预言要自证

今年是“趁早PARTY”的第5年，各位，今年留给我们的时间不多了，咱们就不寒暄了，直接进入正题。

我知道，很多人来到“趁早PARTY”，是因为觉得这里有“鸡血”人群，是个“鸡血”组织，来了说不定就能打满一年的鸡血，之前的事就能坚持了，愿望就实现了。我也知道，就像刚才的纪录片里播放的那样，大家发现《趁早效率手册》里最后“一生的计划”太神奇了，简直就是许愿池，是阿拉丁神灯。

很多人可能早就把这样或那样的目标写在了效率手册上，写在了“一生的计划”里，然后很多人在一年后发现：哇，真的实现了！全都实现了！

我知道有没实现的人，他们心里会问：这是为什么呢？怎么会这么神秘，这么灵验？这是科学的吗？那我到底写不写？我信不信？我知道有人写了一阵子，觉得太夸张了，或者觉得太傻，就算了。还有人持悲观宿命论，觉得“我这辈子，别想这些了，实现不了的”。然后可能到了第二年，你又发现，怎么又有一大群人实现了，就像“开挂”似的，要不我也试试？又试，又放弃，周而复始。

那今天呢，我想告诉大家一个关于“一生的计划”的秘密，或者说一个思维框架。这个思维框架，能够让我们明白，“一生的计划”是怎么发挥作用的。所以今天，我们来进行一场现场教学，目的是帮助大家在做一切成长类事情的时候，去掉那些断断续续、将信将疑、犹犹

豫豫的部分。今天呢，我们不需要打鸡血，今天的教学结束以后，就两个结果，是，或者不是。好，那咱们开始。

解决问题，从一种好的思维框架开始

这个思维框架是什么呢?

假设时光机存在，未来的你突然来到现在的你的面前，给你留下一个预言，告诉你：就这样，放心走下去，10年后，你的梦想一定会实现。

你想象一下，只要这一句，从此以后，你的压力、焦虑、自我怀疑，绝大部分会消失掉。你再遇到困难，你再难受，你心里就会想，我再想想，我再努努力，我肯定能克服，因为我的梦想肯定能实现啊。哪怕一个工作做不下去了，哪怕一个项目或者一个创业做砸了，你也会赶快继续往前看，确定下一个方向，你会特别想朝前走，因为你知道，你肯定能到达。未来通过时光机告诉你了！

这都是电影里常见的桥段：如《黑客帝国》里的尼奥和《出埃及记》中的摩西，救世主一开始都不自知，然后他们受到召唤，身不由己地成为那个伟大的人，改变了自己乃至世界的命运。

还有一种可操作的时光机器是：你认识的人，你身边的人觉得你要成为一个特牛的人，向你传达了“哇”的那种感觉，就好像有人在未来确认了这件事情又回来告诉你一样——少年，我看你“骨骼清奇”，我这儿有一本武功秘籍，祝你登上人生巅峰。好了，你美好的人生就开始了。

这个叫什么呢，这个叫作预言的自证。

“自证预言”说的是人们会不自觉地根据已有的预言去采取相应的行动，从而使最终的情境和结果符合了预言的描述。

当我们发现预言预测得如此准确，却不知自己已参与了实现预言的过程。

自证预言

“自证预言”这一概念由美国社会学家罗伯特·金·默顿提出，指人们先入为主的判断无论正确与否，都将或多或少地影响人们的行为，以至这个判断最后真的实现。我们总会在不经意间使我们自己的预言成为现实。信念和行为之间的正反馈被认为是自我预言成真的主要原因。

我以前很没干劲儿，现在我运用“自证预言”这个理论，首先暗示自己是个很有干劲儿的人，然后我就去很有干劲儿地行动，反过来，我的实际行动又加强了“我是个很有干劲儿的人”这个信念。

阿里巴巴流行着一句话叫“相信‘相信’的力量”。阿里巴巴的创业历程就是对这句话最好的验证，其他人都不相信可以和网络上没见过面的人放心地交易，但马云和他的团队相信，他们是真的相信，正是这种信念支撑他们一路前行，于是有了今天庞大的“阿里帝国”。这也是“自证预言”发挥作用的体现。

所以，我比较倾向于相信，那些在每年底都发现《趁早效率手册》中“一生的计划”开了挂的人，多数是比较早就接收到正面预言的人。

如果早些年，在你小时候，给过你预言的人是你的老师或者父母，你的今天会不一样；如果你的师长很早就给了你预言，你很可能就是这种在趁早“一生的计划”里开了挂的人。因为你一直在实现预言的自证。

比如我吧，7岁的时候我上小学一年级，我考100分很容易，但是有的小朋友只能考80分，我邻居的小孩就考80分。他考80分，他爸爸让他出去玩儿，我考100分却要在家里要继续做题学习，我就非常不平衡。

我问我爸：“爸，那个小朋友考了80分可以出去玩儿，让我听到欢声笑语，我考100分为什么还要坐这儿学习？”我爸让我走到他跟前，对我说：“他们以后都是平凡人，你是要成气候的。”

我那时7岁，我信了。

我爸特别厉害，我爸管理员工非常厉害，而我长到这么大，现在回忆起来，最感谢他的就是这句话。后来我解决了很多问题，每次我考到高分，我不会觉得沾沾自喜，我觉得“应该的啊，我成气候啊”解决了我的很多心理问题。再有一个考80分的小朋友欢声笑语地跑过去玩儿，也影响不到我，我心里想：“哼，平凡人！”有时候你发现自己今天努力了，打卡了，却有人说你们是传销组织，觉得你疯了，觉得你格格不入，你就可以想：为什么要和你“格格而入”啊，我就是和你格格不入，因为你是平凡人啊！

其实你有这么多的胆怯和犹豫，就是当初没有一个人跟你说这些话。好的教育和引导就是给人一个最优版本的命运的预言。这是我起的名字，这些东西可以成为我们接下来做很多事情的基础。

好的教育和引导，是给人一个最优命运版本的预言，让他相信，以作为他一切行为的基础。因为这些行为都是战术，那个来自未来的

预言，是个战略。

所以，我想跟大家说一下：“一生的计划”、趁早App打卡这些东西是用来干什么的。如果曾经有人给你预言，说你很厉害、特别好，请把这个预言写上去，到趁早App里找到你要实现的那个人设，但是，我知道有些同学没有得到过这个预言，那怎么办?

所以，假如真的有时光机器，你可以穿越回去，最好的做法是骗自己说：你将来会很牛。

其实我们会犹豫、胆怯、怀疑，就是缺少一个人告诉我们“你可以更牛”。

“一生的计划”的作用就是，如果没人告诉你，你要自己穿越回来告诉你自己，并且相信这件事情。你必须真的相信。

值得重复的公式，人生不需要太多。

趁早一直说我们要找到榜样、做计划、打卡，这就是自证预言的真谛啊，就是公式啊，那你怎么做到一半就不信了呢？继续啊，别停啊，时光机器里的你说了，20年后才会实现啊！

重复真理没什么不好意思的，问题的关键不是重复，而是你如何找到那些值得重复的。

我们再看一个名词。

皮格马利翁效应，是指人（通常是指孩童或学生）被赋予更高期望以后，他们会表现得更好的一种现象。其名取自希腊神话，雕刻家皮格马利翁爱上了自己的作品，每天对着它说话，最后那座雕像变成一位真正的女神。皮格马利翁效应是一个自我应验预言发展的心理学

效应。以此观点，内心常常怀着负面期望的人们将会失败，而内心常常怀着正面期望的人们将会成功。

还有一个很有名的试验。

1968年罗森塔尔博士与雅布森给一所中学的全体学生进行IQ（智商）测试，然后告诉老师和学生一些学生的智商非常高，让人们相信这些学生来年的学习成绩将会飞跃式进步。但事实上这些所谓的“高智商”学生并非真的高智商，而是被随机抽取的。因此，他们的智商不见得比其余学生的智商高。实验结果惊人：那些“高智商”的学生来年的学习成绩确实突飞猛进。

愿景是要相信的，相信的人才会做，做了才能证明是对的。

你不信，愿景就不会实现。

所以，我们的生活不是“立flag”[注]，而应该是相信我就是那个做完的人，我就是那个实现的人。不是梦想向我走过来，而是我向梦想走过去。

如果你对自己的未来不抱期望，告诉自己命中注定就该如此。你的动机会由于对未来结果的悲观而降低，在不积极主动的表现和不顺利的进展的叠加作用下，事情就朝着预测中没有希望的方向发展。你表现出的行为，会让自己的命运越来越不可控。周围的环境也在你消极行为的影响下，对你越来越不利。有的人生就像多米诺骨牌，毫无抵抗地一片片倒下。

查理·芒格说：“无论何时，如果你觉得有东西在摧毁你的生活，那个东西就是你自己。”

所以我的建议是：

如果你觉得这个计划可写可不写，目标可设可不设，那你就写吧，就设立吧；

原来你觉得卡可打可不打，那就打吧；

今天我说的自证原理，你原来觉得可信可不信，那你就信吧。

那为什么要信呢，我再用一个数学上的枚举法来解释：

如果预言存在而我相信预言，那么预言会实现，是最优命运。

如果预言不存在而我一直在争取，那么会发生我争取到的事，是次优命运。

如果预言存在而我不信预言，那么我没争取，是没争取后的命运。

如果预言不存在而我不信预言，那么我没争取，是没争取后的命运。

由此可知，相信预言的人要么预言实现，要么有进阶，而不信预言是不知道会发生什么样的没争取的命运，所以怎么看都是信比较好。所以，如果一个人是正常的，他就应该去自证预言啊。

自证预言，理性的选择。

很多人说我们的起跑线是不一样的，生长环境和天赋不一样，什么是幸运的人生？

在此生的关键节点，有那么几个或远或近的人，仿佛捎着时光机的口信，随机出现在你面前。

我在《按自己的意愿过一生》中，写过一篇叫“创业七年”的文章，里面描述过一个场景，在2002年的时候，我在国贸上班，我在地铁里老太太的报摊上看到了一本书，叫作《一生的计划》。

我宁愿相信，是未来的我坐上了时光机器，回到15年前，悄悄地把这本书放到我的面前，说不定，那个地铁卖书的老太太就是未来的我。我将一生的秘密，将自证的预言，送给了我自己。

---

1. 立fiag：指一个人所说的话为下面要发生的事做了铺垫，而结果往往相反。——编者注

后记　命运有些随机，但命运在拣选

“我要扼住命运的喉咙！”

“命运给我什么，我就接受什么。”

一直以来，我总是反复听到以上两种观点。一种人相信人生可以通过执行计划过得更好，理想生活里各部分都可以找方法达标；另一种人认为这样的人生太累太苦，如果没有运气与大势，努力也是徒劳，不如走哪算哪，与世无争。无论哪种，都有各自阵营，各有一套老生常谈的方法论，分别可根据关键词搜索到不止10万篇文章。

第一种人的关键词经常叫作“自律”，第二种人叫作“阶层板结”。

好像还有第三种人，在顺境时意气风发地是第一种人，一旦经历挫折又自动进入第二种人的状态，将信将疑、走走停停。

一开始，我很懵懂，但我愿意选择相信第一种观点，因为第一种观点让人觉得能做点儿什么，毕竟日子在往前过，跑一段看看能到哪里也不错。当然过程里充满小失败，但也有小成功，这些小成功让我想继续印证到底什么是让愿望实现的规律。久而久之，我彻底成为第一种人。

通过观察亲朋好友，我也发现了一个显而易见的现象——以10年为期，越是相信人生可以塑造的人，都不同程度地按各自理想模型抵达了新的人生，从肉身到格局，有的人简直脱胎换骨；认同随遇而安的人，也并没有真的都维持在原状，大多在全无准备的情况下被命运的大手指派了新的角色。随遇而安是美好愿望，但随着境遇变化，状

态不总是安宁的，也有被动选择的不情愿。时代奔腾像逆水行舟，人与事都不存在原地不动。

你会看到，求仁得仁，你相信什么，你最终就得到了什么。我是指真正相信。

当你真正相信的时候，你的认知会渗透进一切行为，行为会随之改变，这就是执行。当你执行的时候，你已在推动命运的齿轮，改变了它转动的节奏；当你目标明确，你已在给命运之车施以新的外力，也许最初是微小的、不易察觉的，但随岁月流逝，你最终改变了它的方向。

这本书，写给那些依然相信的人们，也写给那些遇到阻碍和失败后将信将疑的人们。是的，我坚定地相信，人生当然可以计划，愿望也可以渐次实现，但绝不是只有“努力”、“自律”和“时间管理”这么简单。阶层在人类生活中一直都存在，也一直在流动，但这本书所探讨的事比如何做到阶层向上流动要广阔。

在过去的7年中，我将所有达成所愿的规律归纳为各种步骤，又把步骤制成表格。这些表格覆盖各种人生场景，印刷在纸张上，变成了一个文创品牌。在这本书里，我写了很多使用表格之前的准备工作，因为“努力”和“自律”只是其中的重要步骤，而“时间管理”则属于另外一个步骤，所有步骤组成了一个有机的系统。第一步和第二步，是非常必要的准备工作和认知储备。进入步骤时的认知基础相当关键，如果不怀着勇气、好奇心和极大的热情，不打算展开整个命运地图向下俯瞰，不准备打通全部关卡，那么循着惯性转动的努力和自律就没有意义。很多人的问题，是直接把努力和自律当成全部，战术勤奋其实是一种隐蔽的懒惰。

即使当你认真读过书里的每一个步骤并努力把方法应用于现实生活中去的时候，你还是会常常问起那个永恒的问题：到底有没有命

运? 我到底能改变命运到什么程度?

最终的命运，都指向肉体死亡，在那之前，你可能既无法像天才一样扼住它的喉咙，也无法全然接受它给你的一切。即使你曾想过随遇而安，你也会抗拒命运中那些坏的部分。既然最终的命运都是肉体的死亡，我们共同的敌人就不再是命运，而是在有限人生里意义缺失的虚无和对一成不变的厌倦。既然我们不能决定生死，生死就都不是大事，尽兴活着才是。

如果有命运，命运的面貌也许是一个掷骰子的考官。

命运有些随机，但命运在拣选。

参考书目

［1］阿图·葛文德。最好的告别［M］.彭小华，译.杭州：浙江人民出版社，2015.

［2］史蒂芬·平克。白板［M］.袁东华，译.杭州：浙江人民出版社，2016.

［3］毛姆。刀锋［M］.周煦良，译.上海：上海译文出版社，2012.

［4］伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯。天资的差异：人格类型的理解［M］.张荣建，译.重庆：重庆出版社，2008.

［5］戴维·丹尼尔斯，弗吉尼亚·普赖斯。九型人格：自我发现与提升手册［M］.程艮，译.北京：中信出版社，2012.

［6］菲利普·津巴多，约翰·博伊德。津巴多时间心理学［M］.段鑫星，译。沈阳：万卷出版公司，2010.

［7］悉达多·穆克吉。基因传：众生之源［M］.马向涛，译.北京：中信出版社，2018.

［8］罗伊森.YOU：身体使用手册［M］.兆彬，俞睿，译.南京：译林出版社，2006.

［9］R.P.费曼，R.莱顿。别逗了，费曼先生［M］.王祖哲，译.长沙：湖南科学技术出版社，2012.

［10］阿兰·德波顿。爱的进化论［M］.孟丽，译.上海：上海译文出版社，2017.

［11］梁漱溟。东西方文化及其哲学［M］.上海：上海人民出版社，2006.

［12］马可·奥勒留。沉思录［M］.何怀宏，译.北京：中央编译出版社，2008.

［13］约瑟夫·坎贝尔。千面英雄［M］.朱侃如，译.北京：金城出版社，2012.

［14］克里斯托弗·沃格勒。作家之旅［M］.王翀，译.北京：电子工业出版社，2011.

［15］玛赞·莎塔碧。我在伊朗长大［M］.马爱农，左涛，译.北京：生活·读书·新知三联书店，2010.

［16］莎乐美.男人的天使，自己的上帝［M］.黄宏，译.武汉：长江文艺

出版社，2012.

［17］海登·赫雷拉。弗里达［M］.夏雨，译.北京：新星出版社，2016.

［18］草间弥生。无限的网：草间弥生自传［M］.郑衍伟，译.台北：木马文化事业有限公司，2011.

［19］杨绛。我们仨［M］.北京：生活·读书·新知三联书店，2003.

[20] 董竹君。我的一个世纪 [M] .北京：生活·读书·新知三联书店，2008.

[21] Justine Picardie.可可香奈儿的传奇一生 [M] .郭昌京，张宏，邵志杰，李庆，译.南宁：广西科学技术出版社有限公司，2011.

[22] 奥普拉·温弗瑞。我坚信 [M] .陶文佳，译.北京：北京联合出版公司，2015.

[23] 谢丽尔·桑德伯格。向前一步：女性，工作及领导意志 [M] .颜筝，译。北京：中信出版社，2013.

[24] 撒切尔。撒切尔夫人：通往权力之路 [M] .李宏强，译.北京：国际文化出版公司，2009.

[25] 米哈里·契克森米哈赖。心流 [M] .张定绮，译.北京：中信出版社，2017.

[26] 王潇。三观易碎 [M] .杭州：浙江文艺出版社，2016.

[27] 本杰明·富兰克林。富兰克林自传 [M] .唐长儒，译.北京：国际文化出版公司，2005.

[28] 馆神龙彦。手账的文化史 [EB/OL] .http：//www.nttpub.co.jp/webnttpub/contents/notebook/index.html

[29] 王潇。按自己的意愿过一生 [M] .杭州：浙江文艺出版社，2016.

致谢　同谋与缪斯

感谢我的妈妈，在我10岁的时候送给我人生第一本效率手册。

感谢趁早团队的蒋哥，为趁早文创产品的工艺升级和产品质量提升所做的一切努力。

感谢趁早团队的Alex、BB、Sadie、瓢果、明玉、塔塔、蓓佳，他们参与设计的主题手册，让文创产品日臻丰富。

感谢趁早电商团队的飞飞及所有客服小伙伴，感谢他们在第一线为所有用户传递趁早的方法和工具。

感谢手账之神的获奖者高璐、Monica、Amber、Doria、梦小然，他们的奇思妙想描绘了趁早文创更多的想象力。

感谢所有参与有生之年建议征集活动的使用者，是大家的支持与建议，让效率手册越来越好用。

感谢四十五位有生之年终生会员，蔡显彪Charlie、纪华、李潇（式微式微微）、廖锐、欧阳玉洁（Elle）、齐言楚羽、石琳、薛小妞在奔跑、尤金、张小瑄、陈小柒、董潇逸、吉吉、李迪Jessie、王巧艺（花生）、王玉婷0319、杨书婷（Sylteen）、张华湖、张琰（冷公子）、赵晓莲（elian水笔仔）、大平平啦啦啦、段宛露（段小本儿）、葛雅妮Wanderer、郭悦、贺莹、马雪梅、桑尼同学Sunny、王菁（巴斯光年jo）、谢宙彤、嫣静然、杨帅、小丸子、Stephine、KK、唐瑶、孙璐璐、吴双、沈燕婷、张沛琳、刘芳、王心甜、棒仔、袁晓宇、张灵迪、康卓，我们要一起穿过有生之年。感谢来自新加坡趁早

读书会的小雨，感谢她建立的手账小行星，让越来越多的手账深度使用者找到彼此；感谢她在趁早手册攻略计划中梳理的、事无巨细的效率手册使用方法，它适合每一个新手使用者。

感谢682个定制企业客户，感谢大家的认同，将趁早传播的思考方法带给682个大大小小的团队。这些客户把我们传播的思考方法带给了这世界上682个大大小小的团队。

感谢时间，让我们有机会印证这一切。